సాక్షి
ఫన్‌డే
ఆదివారం :: 23 జూలై 2017



లైక్ షేర్ షేక్ ఇట్
...సోషల్ రివల్యూషన్!

10వ పేజీలో

మీ ఆవిడ తప్పకుండా గర్భం దాల్చుతుంది



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రఖ్యాతి గాంచిన సంతాన వైద్యనిపుణురాలు డాక్టర్ పద్మలత యారాశి వెల్లడి

సంతానరాహిత్యంతో అలమటిస్తున్న వేలాది కుటుంబాల్లో పసిపిల్లల చిరునవ్వులు చిందిస్తున్న సక్సెస్‌ఫుల్ డాక్టర్

ప్రశ్న: డాక్టర్ పద్మలత గార్కి నమస్కారం. నా వయస్సు 25 సంవత్సరాలు. మాది పేద కుటుంబం. పెళ్ళి చేయలేని పరిస్థితుల్లో మా పెద్దవాళ్ళు నన్ను 35 సంవత్సరాల వ్యక్తికి ఇచ్చి పెళ్ళి చేసారు. అతను వ్యాపారం చేస్తూ బాగానే సంపాదిస్తాడు. నన్ను బాగానే చూసుకుంటాడు. అప్పుడప్పుడు మా వాళ్లకు ఆర్థికంగా సహాయం కూడా చేస్తాడు. కానీ, మా ఇద్దరి మధ్య సంసారం సుఖం తక్కువ. అతనికెప్పుడూ వ్యాపారం మీదే ధ్యాస. మేము వారానికి రెండు మూడు సార్లు కలుసుకుంటాం. మాకు ఇంతవరకు పిల్లలు పుట్టలేదు. ఇద్దరం పరీక్షలు చేయించుకుంటే .. అతని వీర్యోత్పత్తిలో సమస్యలున్నాయని చెప్పారు. రిపోర్ట్స్ పంపిస్తున్నాను. మీ వద్ద చికిత్స తీసుకోవాలనుకుంటున్నాం.

యస్.సుజాత, జనగామ.

జవాబు: పరిస్థిల ప్రభావం.. ఆర్థిక సమస్యలవల్ల మీ పెద్దవాళ్ళు.. మీ కంటే ఎక్కువ వయస్సున్న వ్యక్తితో మీ పెళ్ళి చేసారే తప్ప.. మీరంటే ప్రేమలేక కాదు. పిల్లల కోసం ఇప్పుడు మీరెంత తపిస్తున్నారో.. పిల్లలు కావాలని మీరెంత ఇష్టపడుతున్నారో.. ఒకప్పుడు మీ పెద్దవాళ్ళు కూడా మిమ్మల్ని అంతే ఇష్టపడి కన్నారని మర్చిపోకండి. అలాగే వయస్సులో పెద్దవాడైనా.. మీ వాళ్ళ కష్టాలను తీర్చే పెద్ద మనసున్న మీ వారి మంచితనాన్ని కూడా అర్థం చేసుకోండి. వ్యాపార రీత్యా మీ వారు మీకు అందుబాటులో ఉండలేరు కానీ, మీరంటే ప్రేమ లేక కాదనే విషయం కూడా మీరు గ్రహించాలి. ఎందుకంటే మీరు మనస్సులో ఏవేవో ఆలోచిస్తూ ముభావంగా.. బాధగా ఉంటే.. మీ వారితో మీరు ప్రేమగా ఆప్యాయంగా ఉండలేరు. మీ ప్రవర్తనలోని తేడా మీ వారిపై చాలా ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఇదంతా ఎందుకు చెప్పానంటే.. ''మానసికమైన ఆలోచనలు శారీరకమైన సమస్యల్ని సృష్టిస్తాయి'' కాబట్టి మనసా.. వాచా.. కర్మణా దంపతుల కలయికలు జరిగినప్పుడు ఏ సమస్య అయినా తేలికైపోతుంది. సంతాన సమస్యలు కూడా తీరిపోతాయి.

పురుషుల్లో వీర్యకణాలు హెచ్చుతగ్గులు కావడానికి వారి మెదడులోని పిట్యూటరి గ్రంధి ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. పిట్యూరి గ్రంధి ద్వారా విడుదలయ్యే FSH హార్మోన్ కారణంగానే పురుషుల వృషణాల్లో వీర్యోత్పత్తి జరుగుతుంది. వృషణాల్లో విడుదలయ్యే టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్ వీర్య కణాల సంఖ్యను ప్రభావితం చేస్తుంది.

మీకు పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి మొదటి కారణం వ్యాపారం పేరుతో మీ వారు సంసారంకు దూరమవడం. రెండవ కారణం మీ ఆలోచనలు. ఆ ఆలోచనల వల్ల కలిగే ఆందోళనలు. ఆందోళనలతో కూడిన కలయికలు. మెదడుపై.. మనస్సుపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. తద్వారా విడుదల కావాల్సిన హార్మోన్లు విడుదల కావు. జరగాల్సినంత వీర్యోత్పత్తి జరగదు. పురుషుల్లో 20 మిలియన్లకు పైగా వీర్యకణాలు ఉండాలి. అలాగే 70 శాతం చురుకుగా ఉండి, మంచి ఆకృతి కలిగి ఉన్నప్పుడే సంతానం మీ సొంతం అవుతుంది. ఒకసారి మీరిద్దరూ ఫెర్టిలిటి సెంటర్‌కు వస్తే.. కొంత కౌన్సిలింగ్‌తో పాటు.. మీ వారికి సరైన చికిత్స చేస్తే.. వీర్యకణాల అభివృద్ధితో పాటు కణాల ఆకృతి, చురుకుదనం మెరుగవుతుంది. అప్పుడు మీకు తప్పకుండా సంతానం కలుగుతుంది.

ప్రశ్న: డాక్టర్ పద్మలత గారికి నమస్తే. నా వయస్సు 32 సంవత్సరాలు. నా భార్యకు 30 సంవత్సరాలు. పెళ్ళయి మూడు సంవత్సరాలవుతోంది. పెళ్ళయిన మొదటి సంవత్సరం మా ఆవిడకు అబార్షన్ అయ్యింది. ఆ తర్వాత ఆమె నీరసంగా ఉంటూ, చాలా వీక్ అయిపోయింది. అలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆమె గర్భం దాలిస్తే.. తట్టుకోలేదని.. ఆమె ఆరోగ్యం మరింత క్షీణిస్తుందని.. కొంతకాలం పిల్లల్ని వద్దనుకున్నాము. ఇప్పుడు పిల్లలు కావాలని ఎంతగా ఎదురు చూస్తున్నా ఇంకా పిల్లలు కలగటం లేదు. మేమింత వరకూ ఏ డాక్టరునూ కలవలేదు. నా స్నేహితుడు మీ వద్ద ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకుని తండ్రి అయ్యాడు. మీరు అపాయింట్‌మెంట్ ఇస్తే.. మా ఆవిడతో వస్తాను.

వివేక్, మెదక్.

జవాబు: మీ భార్య పట్ల మీకున్న శ్రద్ధకు, ప్రేమకు అభినందనలు. 29 సంవత్సరాలకు మీరు, 27 సంవత్సరాలకు మీ భార్య ''లేట్ మ్యారేజ్'' చేసుకోవటం తప్పనిసరైన మీ కారణాలు మీకు ఉండవచ్చు. కానీ, ఆ తర్వాత మీరు కొంతకాలం పిల్లలు వద్దనుకుని ప్రికాషన్స్ తీసుకోవడం మాత్రం ముమ్మాటికీ మీ తప్పే. మీ ఆవిడ వీక్‌గా ఉంటే.. తగిన పౌష్టికాహారం, కొన్ని సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటే.. ఆ సమయంలో మీరు సరైన డాక్టర్‌ను సంప్రదించి ఉంటే బాగుండేది. ఎందుకంటే స్త్రీ గర్భం దాల్చడానికి ఆమె వయస్సు పైబడకుండా ఉండాలి. ఆడపిల్లలకు పుట్టుకతోనే సహజసిద్ధంగా అండాలు వస్తుంటాయి. పైగా వాటి సంఖ్య 30 లక్షలకు పైగా ఉంటాయి. ఆడపిల్లల వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఆ సంఖ్య తగ్గుతూ.. తగ్గుతూ.. మెన్సెస్ ఆగిపోయే సమయానికి లక్షల నుండి వేలల్లోకి మారుతుంది. అంతే కాదు వేలల్లో విడుదలయ్యే అండాలలో కూడా చురుకుదనం మందగిస్తుంది. ఆకృతి కూడా మారుతుంది. దాంతో సంతానం కలగటంలో సమస్యలు ఎదురవుతాయి. పైగా స్త్రీలకు వయస్సు పెరిగే కొద్దీ థైరాయిడ్, ఊబకాయం లాంటి ఇతర సమస్యలు కూడా పెరిగి.. గర్భం దాల్చే అవకాశాల్ని తగ్గిస్తాయి.

సమస్యల్ని నిర్లక్ష్యం చేయటం, నిపుణులైన డాక్టర్లను సంప్రదించకపోవటం వల్ల చిన్న చిన్న సమస్యలు కూడా పెద్దవిగా మారతాయి. మా ఫెర్టిలిటి సెంటర్‌లో అందుబాటులో ఉన్న అత్యాధునిక వైద్య విధానం ద్వారా మీ సమస్యకు మూలాల్ని కనుగొనటం జరుగుతుంది. తద్వారా మీ సమస్యకు చికిత్స అందించటం చేస్తాము. ఆలస్యం చేయకుండా.. ఇకనైనా ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవటం మొదలుపెడితే.. తప్పకుండా మీ ఆవిడ గర్భం దాల్చుతుంది.

ADVT



మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

హైదరాబాదు
ప్లాట్ నెం: 29, రోడ్ నెం- 01, జూబ్లిహిల్స్, ఫిల్మ్‌నగర్, హైదరాబాదు. ఫోన్ : 9100222604

తిరుపతి
మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
మా భూమి టవర్స్, డోర్ నెం: 18-1-302ఎ/ఎ1
భవాని నగర్, కెటి రోడ్, తిరుపతి ఫోన్ : 8099922895

కోరమంగళ
మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
సైట్-2, బి బ్లాక్, 100 ఫీట్‌రోడ్, కోరమంగళ ఎక్స్‌టెన్షన్, బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

బెంగుళూరు
మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
57/1, ఈస్ట్‌పార్క్‌రోడ్, మల్లేశ్వరం, బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

హొసూరు
విజయ్ సృష్టి ఫెర్టిలిటీ సెంటర్,
నెం: 76, ఓల్డ్ బెంగుళూరు రోడ్, హొసూరు
ఫోన్: 09944827846

కర్నూలు
మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
డోర్‌నెం. 50-760, ఫస్ట్ ఫ్లోర్, విశ్వభారతి హాస్పిటల్ లేన్, గాయత్రి ఎస్టేట్స్, కర్నూలు. ఫోన్: 7331164105



ప్రొద్దుటూరు
పద్మ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
ప్రొద్దుటూరు, కడప జిల్లా.
ఫోన్ : 9100775988, 9100775987

• టాప్ స్టోరీస్

జీవన సారం

సమాజంలో అవసరమైన మార్పును
అనివార్యం చేయడమే సోషల్ మీడియా శక్తి

- ఎరిక్ క్వాల్మెన్,
అమెరికన్ రచయిత





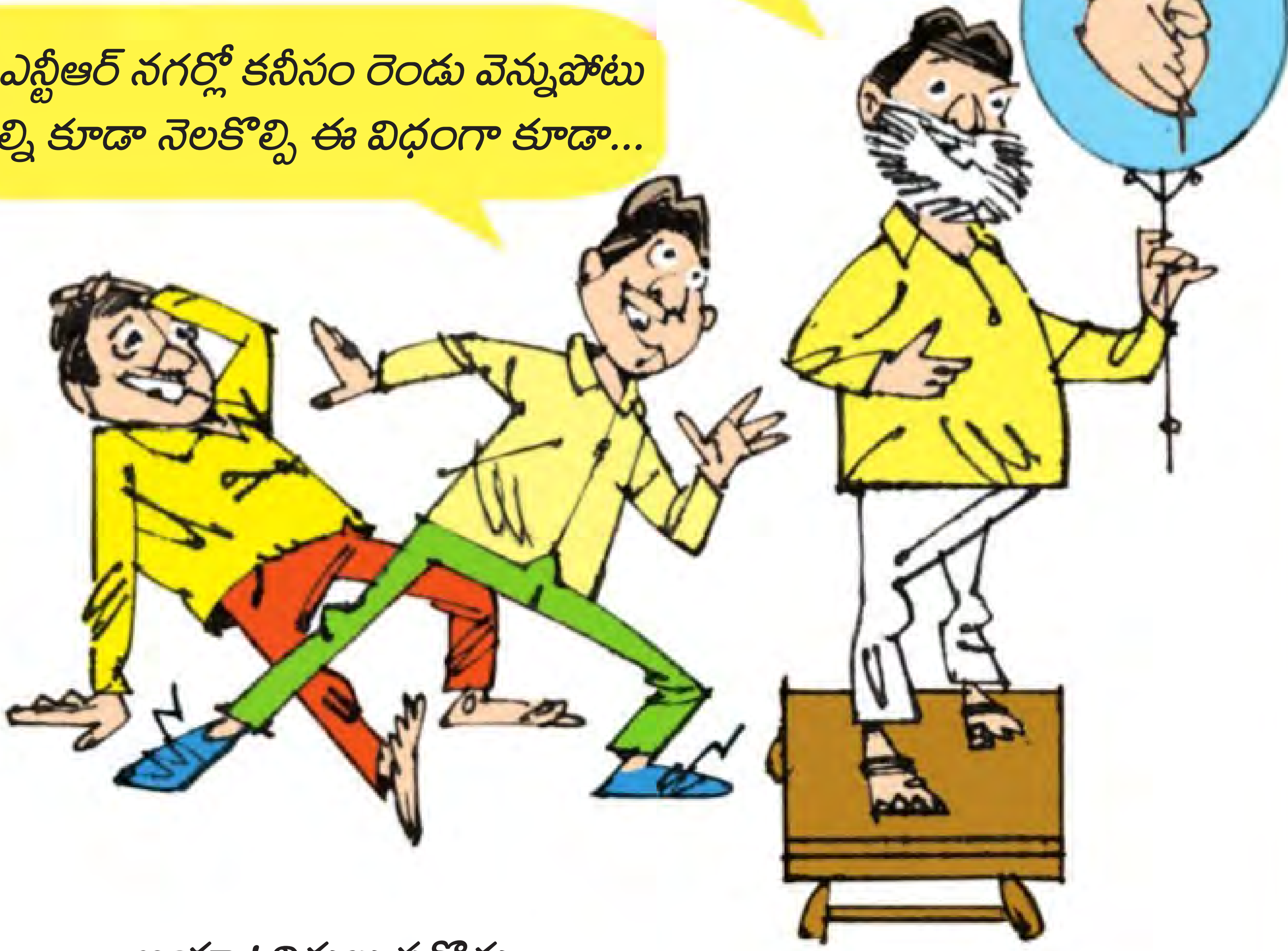
• హావ్ ఫన్

అబ్బా జీవితం!

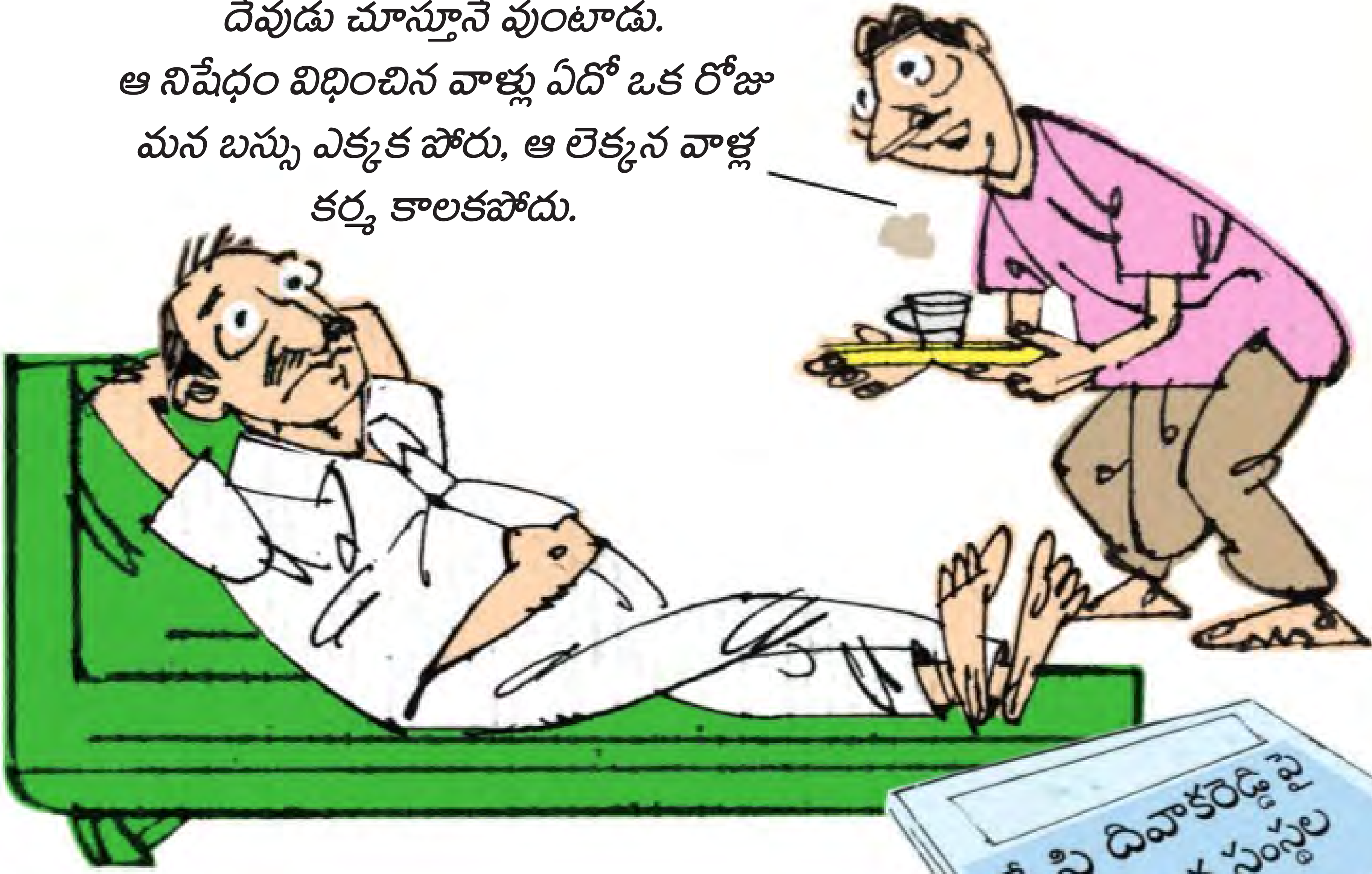
ఫేస్‌బుక్, వాట్సాప్‌లో ఉంటే..
టైమ్ వేస్ట్ అవుతుందని గొడవ.
గ్రూప్‌లోనుంచి ఎవరైనా తీసేస్తే..
తల తీసేసినంత బెడద.
పెద్ద కాలేజీలో సీటొచ్చాక..
ఒక అమ్మాయికి కాంపిటీషన్ టెన్షన్.
కావాల్సిన కాలేజీలో సీటు రాలేదని..
ఒక అబ్బాయికి డిస్సాటిస్ఫాక్షన్.
సద్యోగం చేస్తున్న పెద్ద మనిషికి..
విపరీతమైన వర్క్ స్ట్రెస్.
ఉద్యోగం లేని బ్రదర్‌కి..
సద్దన్నం లేని కష్టం.
పెళ్లయిన అక్కయ్యకు..
అత్తయ్యతో టెన్షన్.
పెళ్లికాని చెల్లెమ్మకు..
అమ్మా నాన్నలతో ఫ్రస్ట్రేషన్.
ఫారిన్లో సెటిల్ అయిన పెద్దోడికి..
దేశం మీద గాలి మళ్లింది.
వీసా రాని చిన్నోడికి..
విదేశం మీద మక్కువయింది.
మనవరాలు ఇంటికి రావడంలేదని..
ఒక తాతకు బెంగ.
మనవడు ఇంటినుంచి పంపేశాడని..
ఒక అవ్వకు దిగులు.
అబ్బా జీవితం!
పోనీ దేవుడు వచ్చి ఏం కావాలని అడిగితే..
ఏకాకిగా ఉండాలంటామా!
ఏమీ చెయ్యకుండా ఉండాలంటామా!!
తథాస్తు!!!
అప్పుడు హ్యాపీగా ఉంటామా?
ఊహూ..!
అప్పుడు మన కంపెనీ మనకే నచ్చదు.
బాధ మన బయట లేదు!
సంతోషం మనలోనే ఉంది!!
ఇది తెలుసుకుంటే..
అబ్బో! జీవితం!!

మీ

ఎడిటర్, ఫన్‌డే & ఫ్యామిలీ













ప్రతి ఆర్నెల్లకోసారి అమరావతికి రమ్మని జపాన్ మంత్రిని ఆహ్వానించిన చంద్రబాబు.

అనుభవం మాకు నేర్పిన పాఠం

గత 30 సం॥లుగా ఆరోగ్య అనుభవంతో 30 బ్రాంచ్‌లతో

120 మంది డాక్టర్లచే ఇప్పుడు ఆంధ్రప్రదేశ్ అంతటా



మరింత సమాచారం కొరకు టోల్ ఫ్రీ: 1800 108 1900

ప్రత్యేక చికిత్సలు


డయాబెటిస్


సంతానలేమి


థైరాయిడ్


కిడ్నీలో రాళ్ళు


కీళ్ళ నొప్పులు


పైల్స్

ఇప్పుడు రాజమండ్రి, వైజాగ్ లో కూడా..

కర్నూలు | తిరుపతి | హైదరాబాద్ | నిజామాబాద్ | వరంగల్ | ఖమ్మం | కరీంనగర్ | తమిళనాడు



కవి సుకుమార్!



డైరెక్టర్‌ని పట్టుకొని కవి అంటారేమిటి? అనొద్దు. డైరెక్ట్‌గా విషయంలోకి వస్తే... సినిమాల్లోకి రాకముందు సుకుమార్ కవితలు రాస్తుండే వారు. వాటిలో మచ్చుకు కొన్ని...

'చినుకంటే
అలల మూట
ఎండిన ఏటి కలల తోట
చినుకు చినుకులోనూ
ఏరు ఉలికులుకి పడుతుంది.
బుడగ గూటి పడవల్లో
చినుకు కన్నెల పయనం'

'ఏటిలో విత్తిన
నీ చిరునవ్వులు
ఈ రాత్రికి
ఎన్ని వెన్నెలలై పండుతాయో!'

'ఏటి ఒడ్డున నీవు
ఏటిలో నీ ప్రతిబింబం
రెండు ప్రపంచాల మధ్య ఏరు
నువ్వు నవ్వితే... ఒక తియ్యటి మల్లె
లాంటి భావనై రాలిపడి...'

ఆమె ఏటి దగ్గరి నుంచి
వెళ్లి పోయిన తరువాత...
'అక్కడ నా రూపం
నన్ను చూసి నవ్వుతుంది
అప్పడు తెలుస్తుంది నాకు
నువ్వు నేను ఒకటి అని!'

సా...రీ...సార్!

అప్పారావు: సర్, నేను ఈరోజు ఆఫీసుకు రావడం లేదు.

బాస్: ఎందుకు?

అప్పారావు: కారు రిపేర్‌కు ఇచ్చాను సార్.

బాస్: బస్సులోనో ఆటోలోనో రావచ్చు కదా?

అప్పారావు: సారీ సార్, ఆ రెండూ నా దగ్గర లేవు.

అసలు సంగతి!

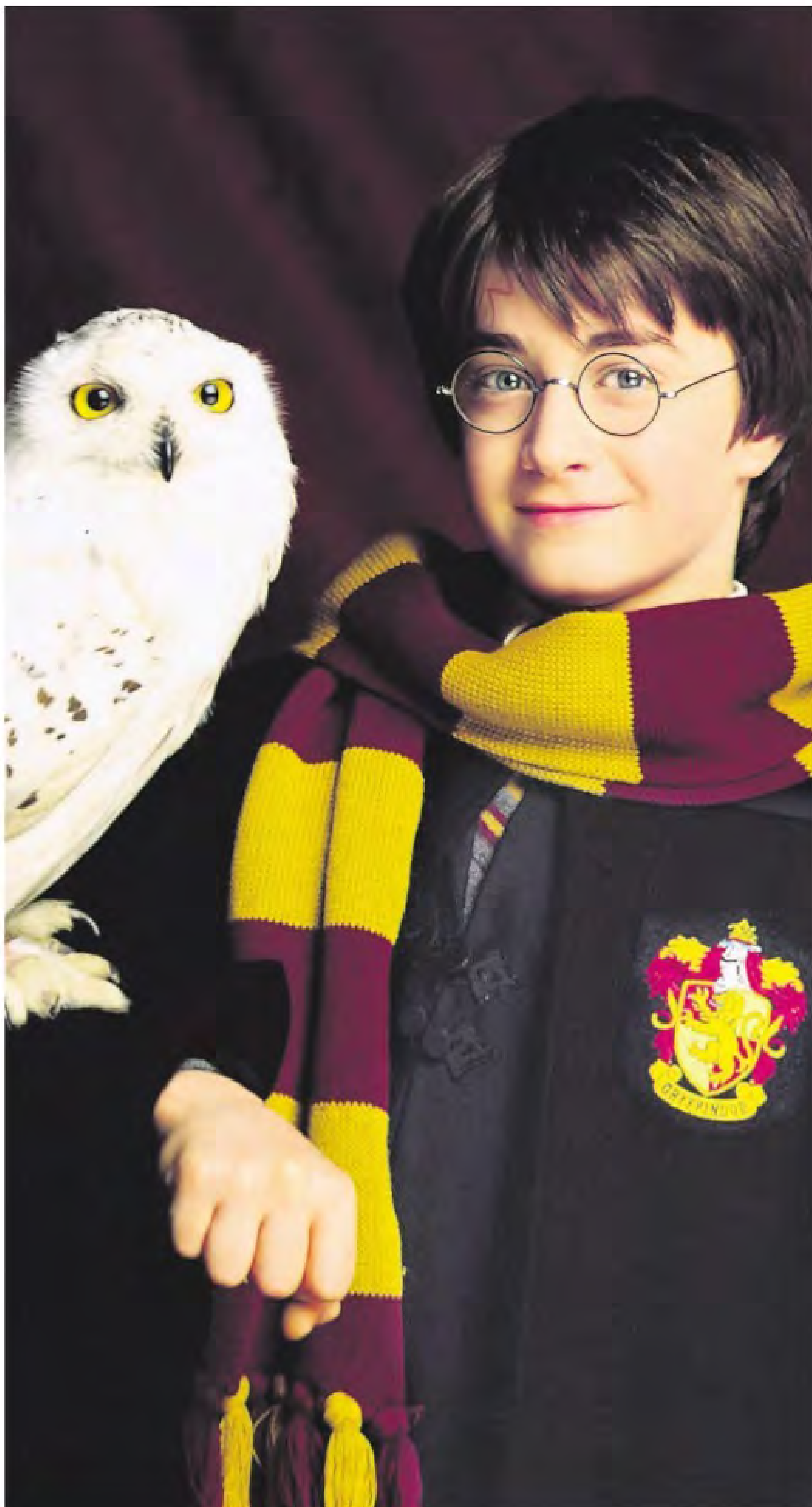
గుర్నాదం: నిన్న బారులో బాగా తాగి బస్సెక్కి ఇంటికి వెళ్లిపోయాను. నేను చాలా గ్రేట్ కదా!

సుబ్బారావు: బస్సెక్కి ఇంటికి పోవడంలో గ్రేట్ ఏముంది?

గుర్నాదం: నీకు గ్రేట్ కాకపోవచ్చు. నాకు గ్రేటే!

సుబ్బారావు: ఎందుకు?

గుర్నాదం: నేను ఇంతకు ముందు ఎప్పుడూ బస్సు డ్రైవింగ్ చేయలేదు.



గుడ్లగూబో.. రక్షో రక్షితః

హ్యారీ పాటర్... ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ పేరు తెలియని వారి సంఖ్య తక్కువగానే ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఇటు పుస్తక ప్రపంచాన్ని, అటు చలనచిత్ర రంగాన్ని ఓ ఊపు ఊపేసిన ఘనత ఈ హ్యారీ పాటర్ సిరీస్‌ది. ఇప్పుడెందుకు ఇదంతా అంటారా? హ్యారీ పాటర్ పుస్తకాల్లో, సినిమాల్లో ఓ తెల్లటి గుడ్లగూబను చూసే ఉంటారు. అది హ్యారీ పాటర్ పెంపుడు పక్షి. అందులో అది పావురాళ్లలా ఉత్తరాలను చేరవేస్తుంది, హ్యారీతో ప్రేమగా స్నేహం చేస్తుంది. అది చూసిన ఇండోనేషియా జనం తాము కూడా గుడ్లగూబలను పెంచుకోవాలని తాపత్రయ పడుతున్నారు. ఇప్పటి వరకు పావురాలు, రామచిలుకలను మాత్రమే పెంచుకునే జనం, ఇప్పుడు గుడ్లగూబలను కూడా పెంపుడు పక్షులుగా మారుస్తున్నారు. గుడ్లగూబలను విక్రయించడం చట్టవిరుద్ధం అని తెలిసి బ్లాక్ మార్కెట్ ద్వారా వాటిని కొంటున్నారు. 2001లో హ్యారీ పాటర్ అనే సినిమా అక్కడి ప్రాంతీయ భాషలో అనువాదమై విడుదలైంది. దాంతో 2002 వరకు అక్కడి బర్డ్ మార్కెట్లలో గుడ్లగూబలు చాలా తక్కువగా కనిపించేవి, కానీ 2008 నుంచి వాటి సంఖ్య బాగా పెరిగింది. అందువల్ల వాటిని కొనడం, అమ్మడం చట్టవిరుద్ధమని తెలిసేలా ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం ముఖ్యమంటున్నారు విశ్లేషకులు.



ఆల్గే అద్భుతం...!

ఇప్పటివరకు ఎన్నో రకాల జోళ్లను చూసుంటారు.. అదేనండీ... మనం ఫ్యాషన్‌గా పిలుచుకునే షూస్. వీటిని ఎన్నో రకాల లెదర్‌తో తయారు చేయడం మనకి తెలుసు. కానీ నాచు (ఆల్గే)తో తయారు చేసిన షూస్‌లను చూశారా..? కనీసం విని ఉండరు కూడా చాలామంది.

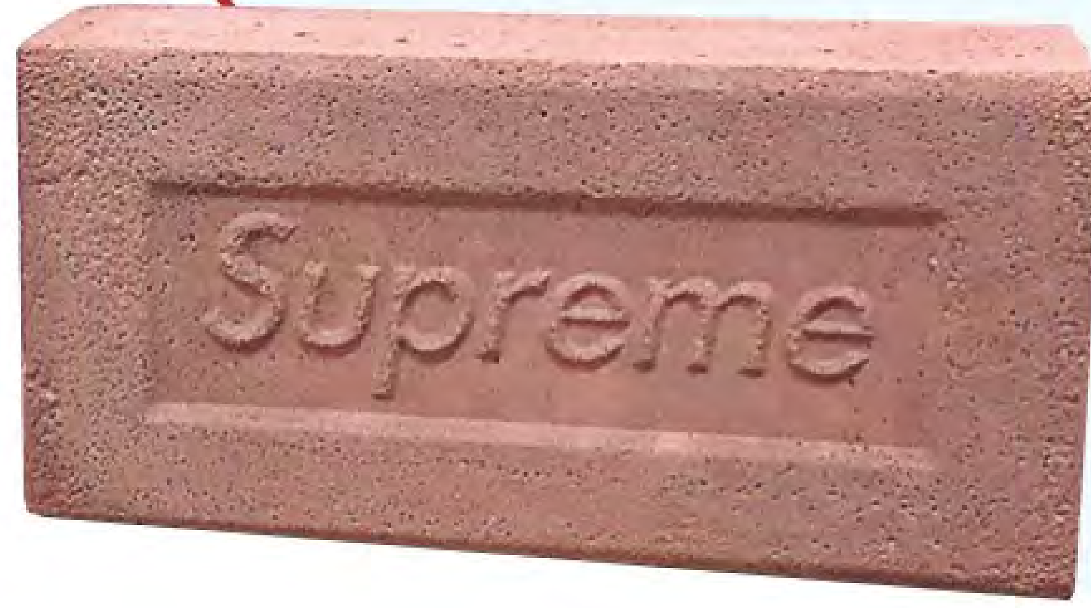
అసలు ఈ నాచు జోళ్ల తయారీకి కారణం.... ఎన్నో ఏళ్ల నుంచి తూర్పు చైనాలో 'తైహూ' అనే మంచి నీటి సరస్సు ఉంది. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం వరకు దాని చుట్టుపక్కల ఉండే ఎన్నో గ్రామాలు హాయిగా బతికేవి. కానీ ప్రస్తుతం నాచు బాగా పెరగడంతో సరస్సులోని నీళ్లన్నీ కలుషితమయ్యాయి. దాంతో అక్కడి ప్రభుత్వం ఈ సమస్యను రూపుమాపడానికి కంకణం కట్టుకుంది. అందులో భాగంగానే ఈ జోళ్ల తయారీని మొదలుపెట్టింది.

మిసిసిపీకి చెందిన 'బ్లూమ్ ఫోమ్' అనే కంపెనీ భాగస్వామ్యంతో చైనా దేశం నాచు జోళ్ల తయారీని మొదలు పెట్టింది. మామూలుగా అయితే వాటర్ రెసిస్టెంట్ షూస్‌ను తయారు చేయడానికి పూర్తిగా ఎథిలిన్-వినైల్ ఎసిటేట్ (ఈవీఏ) అనే రసాయనాన్ని ఉపయోగిస్తారు. కానీ అలాంటి జోళ్ల తయారీకి ఇప్పుడు 60 శాతం ఈవీఏ, 40 శాతం నాచును వాడతారు. జత జోళ్లను తయారు చేయడానికి సుమారు 216 లీటర్ల సరస్సు నీటిని శుద్ధి చేయాల్సి ఉంటుంది. దీనివల్ల తైహూ సరస్సులోని నీళ్లన్నింటినీ శుద్ధి చేయొచ్చనేది అక్కడి ప్రభుత్వ ఆలోచన. ఎలాగైతేనేం ఇటు నీటి కాలుష్యాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా కొత్త రకం జోళ్లను తయారు చేయడం హర్షణీయం.

• సిల్లీ బిజినెస్

ఈ ఇటుక ధర ఇంతంత కాదయా!

ఇంతా చేసి ఉత్త ఇటుకే. కాకపోతే పేరు ఘనం. కళ్లు చెదిరే ధర పెట్టింది ఓ అమెరికన్ కంపెనీ. ఇటుకలకు అంత ధర ఎందుకు చెల్లిస్తామనుకోలేదు వేలం వెర్రి జనాలు. ఇకనేం ఇటుకల అమ్మకాలు హాట్‌కేకులనే తలపించే స్థాయికి చేరుకున్నాయి. నిజానికి ఈ ఇటుకలను తయారు చేసేది ఫ్యాషన్ కంపెనీ. 'సుప్రీమ్' పేరుతో విడుదల చేసే ఫ్యాషన్ ఉత్పత్తులు, యాక్సెసరీస్ బాగా ఫేమస్. 'సుప్రీమ్ ఫాల్ వింటర్ కలెక్షన్-2016' పేరిట గత ఏడాది తన బ్రాండ్ లోగోతో ఇటుకలను మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేసింది. ఒక్కో ఇటుక ధర 30 డాలర్లు (దాదాపు రూ.2,000). ఇక షిప్పింగ్ చార్జీలు అదనం. ఒక్కో ఇటుకను చక్కగా డిజైన్ చేసిన అట్టపెట్టెల్లో ప్యాక్‌చేసి అమ్మడం మొదలు పెట్టింది. జనం ఎగబడి కొన్నారు. కొనుక్కున్న వాళ్లంతా గొప్ప అపురూపమైన వస్తువునేదో దక్కించుకున్నట్లే తబ్బిబ్బయ్యారు. ఇక్కడితో ఆగలేదు. కంపెనీ నుంచి నేరుగా ఈ ఇటుకలను కొనుక్కున్న వాళ్లలో కొందరు 'ఈబే'లో వీటిని వేలానికి కూడా పెట్టారు. 'ఈబే'లో వీటికి ఏకంగా వెయ్యి డాలర్ల (సుమారు రూ.65 వేలు) వరకు ధర పలకడమే విశేషం.



బీరుకేం కరువు లేదు!



జర్మనీలో ఏటా వాకెన్ ఓపెన్ ఎయిర్ మెటల్ ఫెస్టివల్ ఒకటి జరుగుతూ ఉంటుంది. సుమారు 150 బ్యాండ్స్ ఈ ఫెస్టివల్‌లో తమ మ్యూజిక్‌తో హోరెత్తిస్తూ ఉంటాయి. వేలాది మంది ఈ ఈవెంట్‌కు వచ్చి ఎంజాయ్ చేస్తూ ఉంటారు. మూడు రోజుల పాటు జరిగే ఈ వేడుకలో ఇక్కడికి వచ్చే ఫ్యాన్స్ అంతా కలిపి నాలుగు లక్షల లీటర్లకు పైగానే బీరు తాగుతారట. మరి అంత బీరు అక్కడికి చేరాలంటే పెద్ద పెద్ద ట్రక్కులే దిక్కు! ఎన్ని ట్రక్కులు పట్టుకొస్తే మాత్రం ఏం లాభం చెప్పండి? మన బీరు ప్రియుల దాహార్తిని తీర్చడం పెద్ద ఇబ్బందే! ఓ పక్క ఫెస్టివల్ అద్భుతంగా జరుగుతూ ఉంటుంది. మరోపక్క చేతిలో బీరు అయిపోతూ ఉంటుంది. బార్‌టెండర్, 'బీరు అయిపోయింది సార్. తెప్పిస్తున్నాం' అంటాడు. ఎంత కష్టంగా ఉంటుంది!? ఈ విషయంపైనే ఫెస్టివల్ నిర్వాహకులకు కంప్లెయింట్స్ కూడా బాగానే వచ్చాయట. ఈసారి అలాంటి సమస్య తలెత్తకుండా చూడటానికి ఆర్గనైజర్స్ 10 లక్షల యూరోల (రూ.7.35 కోట్లు) ఖర్చుతో ఏకంగా ఏడున్నర కిలోమీటర్ల పైప్‌లైన్ వేశారు. ఆగస్టు 3 నుండి 5 వరకు ఈ ఫెస్టివల్ జరుగనుంది. ఈసారి ఫెస్టివల్‌లో 'బీర్ ఇంకా రాలేద'న్న మాటలు వినపడవు. సెకండ్‌కు ఆరు బీర్లు ఇలా వచ్చేస్తాయి. బార్‌టెండర్ ముందు ఎదురుచూపులు అవసరం లేదు. బీరుకు కరువే లేదు. లక్షల లీటర్ల బీరు ఏరులై పొంగించేద్దాం రండి అంటూ ఫ్యాన్స్ రెడీ అయిపోతున్నారు.



• ఈ రోజుల్లో...

కలికాలం కాదు డిజిటల్ కాలం!

భక్తుడు: ఓ గాడ్ 'సేవ్' మీ

దేవుడు: జేపీజీ లోనా పీడీఎఫ్‌లోనా?

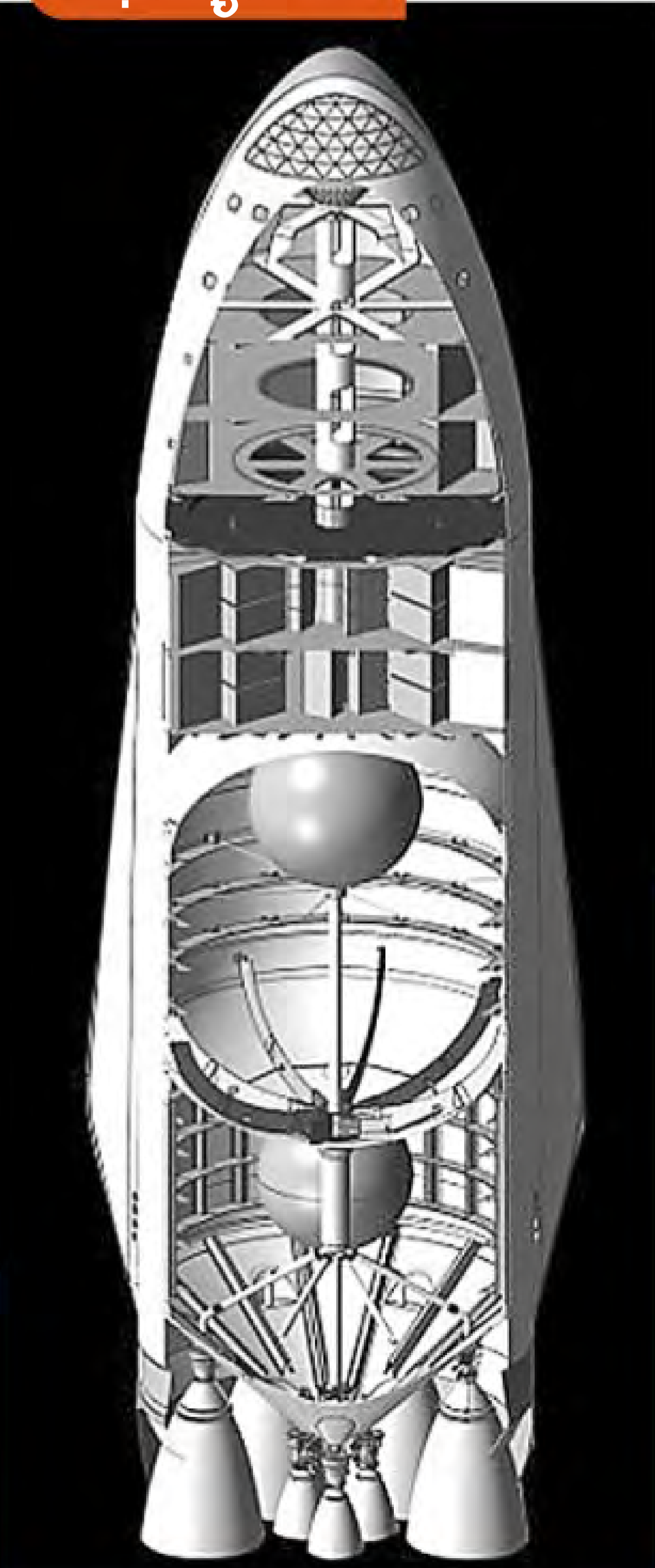
• సాంకేతికం



'బనానా ఫోన్' వచ్చేసింది..!

నిజమే.. బనానా ఫోన్ వచ్చేసింది! అచ్చం అరటిపండునే పోలి ఉండే మొబైల్ హ్యాండ్‌సెట్ ఇది!! ఎంచక్కా తినడానికి తీసుకుంటున్నట్లు చేతిలోకి తీసుకొని గంటలకు గంటలు ఈ ఫోన్‌లో మాట్లాడుతూ ఉండొచ్చు. మన స్మార్ట్‌ఫోన్‌ను దీనికి బ్లూటూత్ ద్వారా కనెక్ట్ చేసి ఇంక ఆ ఫోన్‌ను ఎక్కడో పడేసి బనానా ఫోన్‌లో ఏ డిస్టర్బెన్స్ లేకుండా హాయిగా మాట్లాడుకోవచ్చు. ఇందులో ఉండే కొన్ని ఫీచర్స్‌తో కాల్స్ చేయడం, రిసీవ్ చేసుకోవడం అన్నీ చేయొచ్చు. పది గంటలకు పైనే టాక్‌టైమ్ బ్యాటరీ ఉంటుంది. మాట్లాడకుండా ఉంటే మూడు, నాలుగు రోజులు ఈజీగా వచ్చేస్తుంది. బ్యాటరీ అయిపోతుందనే భయం లేకుండా స్మార్ట్‌ఫోన్‌కు దీన్ని కనెక్ట్ చేసుకొని వాడేయడమే! ధర కూడా రెగ్యులర్ బ్లూటూత్ డివైస్‌ల మాదిరే 2,500 రూపాయలే ఉంది. ఇటు స్టైల్‌గా అరటిపండుని చేతిలో పట్టుకొని మాట్లాడుకోవడం అన్న ఆలోచనే గమ్మత్తుగా ఉంది కదూ!? సెప్టెంబర్ నెలలో ఈ బనానా ఫోన్ మార్కెట్‌లోకి వస్తోంది. చార్లీ, మ్యాక్స్, బ్రియాన్ అనే ముగ్గురు మిత్రులు ఈ బనానా ఫోన్‌ను తయారుచేశారు. ఇండీగోగో.కామ్‌లో క్రౌడ్ ఫండింగ్ పద్ధతిలో నిధులు సమకూర్చుకుని ఈ ఫోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. ఇక ఈ ఫోన్ల అమ్మకం ద్వారా వచ్చే మొత్తంలో ఒకశాతం డబ్బును గోరిల్లాలా సంరక్షణ కోసం పనిచేస్తోన్న ఓ స్వచ్ఛంద సంస్థకు విరాళంగా ఇస్తున్నారు. మరింకేం ఆలస్యం ఇండీగోగోకు వెళ్లి ఈ బనానా ఫోన్‌ను బుక్ చేసేయండి. అరటిపండుతో లాగించేయండి.. అదే మాట్లాడుకోండీ అని!!

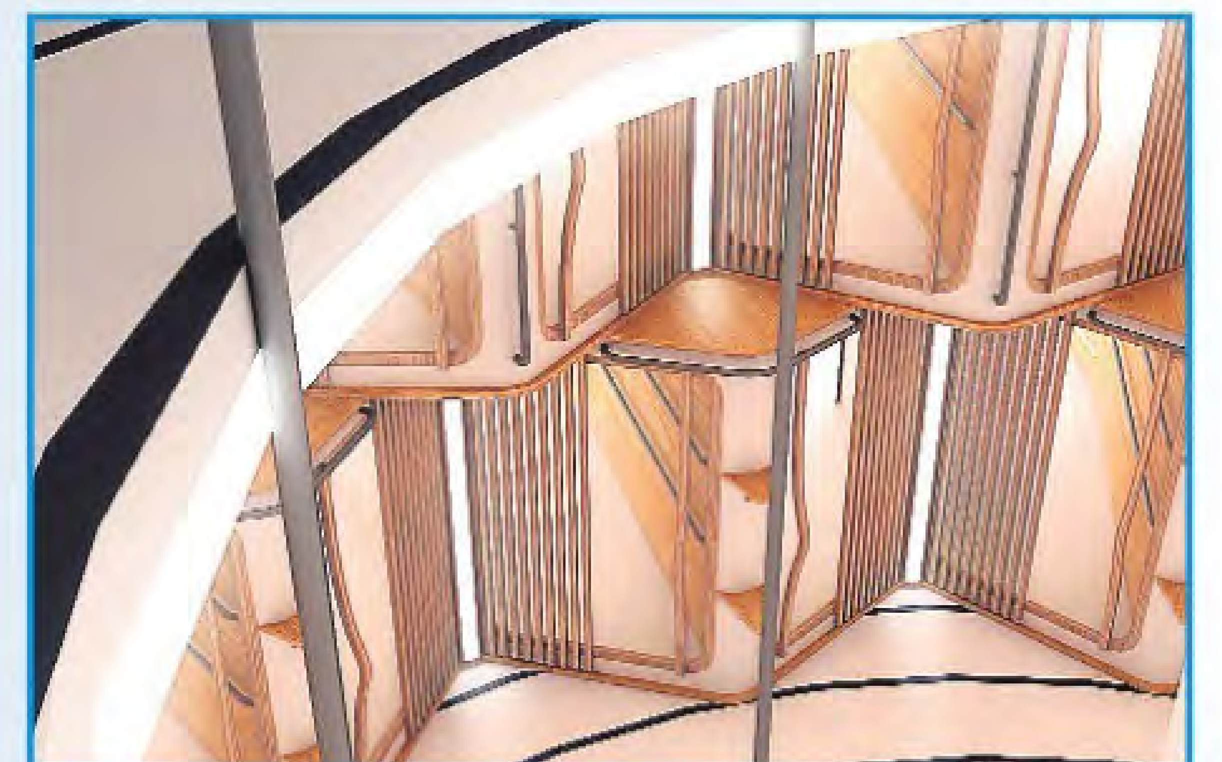
• భవిష్యవాణి



చలో అంగారక గ్రహం!







రేపోమాపో మనం అంగారకగ్రహానికి రాకపోకలు సాగిస్తే... మనల్ని తీసుకెళ్లే వాహనం ఎలా ఉంటుంది? 'ఇలా ఉంటుంది' అంటున్నారు 'కోపెన్‌హాగెన్ అకాడమీ ఆఫ్ ఫైన్ ఆర్ట్స్' ఆర్కిటెక్చరల్ స్టూడెంట్ ఫిలిప్ లూకెన్. అంగారక గ్రహానికి మనుషులను తీసుకెళ్లే వాహన నమూనాను డిజైన్ చేశాడు ఫిలిప్. ఈ వాహనంలో ఒకేసారి 104 మంది ప్రయాణించవచ్చునట. ప్రయాణకాలం 80 రోజులు!

ప్రయాణికులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం లేకుండా ప్రైవేట్ స్పేస్ ఉంటుందట.

'షిప్ ప్రిపేర్స్ టు లాంచ్' నుంచి 'షిప్ రిటర్న్స్ టు ఎర్త్' వరకు డయాగ్రామ్ ఔట్‌లైన్స్‌తో సిస్టమ్ ఆర్కిటెక్చర్‌ను కూడా విడుదల చేశాడు ఫిలిప్.

''అంగారక గ్రహానికి వెళ్లిరావడం అసాధ్యమైన విషయమేమీ కాదు అనేది నిరూపించాలనుకుంటున్నాను'' అంటున్న ఫిలిప్ తన షిప్‌కు 'హార్ట్ ఆఫ్ గోల్డ్' అని పేరు కూడా పెట్టుకున్నాడు.



Dr. K Ravikirane
M.D.,M.sc(psych),
P.G(virology)LONDON
గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ
ఇన్ మెడిసిన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి

వెరికోస్ వీన్స్‌కు చికిత్స ఉంది

కొందరు వ్యక్తులను గమనించినట్లయితే కాలి పిక్కల భాగంలో నరాలు మెలిపడిపోయి, ఉబ్బి, నీలం రంగులో కనిపిస్తుంటాయి. ఈ సమస్యను వెరికోస్ వెయిన్స్ అంటారు. సిరలు మెలిపడటం వల్ల ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. సాధారణంగా రక్తం ఉపరితల సిరల నుంచి డీప్ వెయిన్స్‌కు, అక్కడ నుంచి గుండెకు సరఫరా అవుతుంది. అయితే ఈ ప్రక్రియ విఫలమైనప్పుడు రక్తం ఉపరితల సిరల్లోనే నిలిచిపోతుంది. ఫలితంగా సిరలు ఉబ్బిపోతాయి. సిరల్లో కవాటాలు ఉంటాయి. ఆ కవాటాల్లో లోపం ఏర్పడినపుడు లేక ఏదైనా అవరోధం ఏర్పడినపుడు ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది.

ఎవరిలో ఎక్కువ

ఈ సమస్య వయసు పైబడిన వారిలోనే కనిపిస్తుంది. స్త్రీలలో, స్థూలకాయుల్లో, వ్యాయామం చేయని వారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరికైనా ఈ సమస్య ఉంటే పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. రక్తనాళాల్లో కొవ్వు ఎక్కువగా పేరుకుపోవడం మూలంగా సిరల్లో రక్తం సాఫీగా ప్రవహించదు. ఫలితంగా వెరికోస్ వెయిన్స్‌కు దారితీస్తుంది. ఎక్కువ సార్లు గర్భం ధరించిన వారిలో ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. ఎక్కువ సేపు నిలబడటం వల్ల కాలి పిక్కల దగ్గర ఉన్న కండరాలు పనిచేయడం మానేస్తాయి. పంపింగ్ మెకానిజం తగ్గి రక్తాన్ని పైకి పంపించలేకపోతుంది. ఫలితంగా వెరికోస్ వెయిన్స్ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది.

లక్షణాలు ఇలా ఉంటాయి

సిరలు ముదురు నీలం రంగులో, చర్మం కింద ఉబ్బిపోయి, మెలిపడి కనిపిస్తుంటాయి. కాలు బరువుగా ఉంటుంది. కాలి పిక్కల దగ్గర నొప్పి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఎక్కడైతే వెరికోస్ వెయిన్స్ సమస్య ఉందో అక్కడ నొప్పి ఉంటుంది. నడుస్తున్నప్పుడు నొప్పి తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. వెరికోస్ వెయిన్స్ ఉన్న ప్రాంతంలో దురద, చర్మం రంగు మారుతుంది.

హోమియో చికిత్స

చాలా మంది ఈ సమస్యకు చికిత్స లేదని భావిస్తుంటారు. కానీ హోమియో వైద్యంతో ఈ సమస్య సమూలంగా తొలగిపోతుంది. హోమియోలో మూలకారణాన్ని తొలగించే విధంగా చికిత్స ఉంటుంది. కాబట్టి వ్యాధి నుంచి పూర్తిగా విముక్తి లభిస్తుంది.

హెపటైటిస్, హెర్పిస్‌ల భయం ఇంకెన్నాళ్లు?

హెపటైటిస్ వల్ల కాలేయ పనితీరు మెల్లగా తగ్గి ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. సురక్షితంగాని శృంగారం, హెపటైటిస్ వైరస్ ఉన్న రక్తాన్ని ఎక్కించడం, స్వలింగ సంపర్కం, తల్లి నుంచి శిశువుకు, సురక్షితం కాని సిరంజిలను వాడటం వల్ల హెపటైటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. వైరస్ సోకిన వెంటనే రోగనిరోధక శక్తి మీద దాడి చేస్తుంది. ఈ సమయంలో ఆకలి లేకపోవడం, వాంతి వస్తున్నట్లుగా ఉండటం, ఒళ్లంత నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం జరుగుతుంది. తరువాత నెమ్మదిగా కామెర్లు మొదలవుతాయి. దీంతో పాటు చర్మంపై దద్దుర్లు కనిపిస్తాయి. హెపటైటిస్ బి వ్యాధి చాలా ఆలస్యంగా బయటపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఏళ్ల తర్వాత బయటపడవచ్చు.

హెర్పిస్ సింప్లెక్స్

ఒక గుండు సూది గుండుమీద కోటి వైరస్‌ల దాకా ఇమిడిపోయేంత సూక్ష్మమైన వైరస్ ఇది. హెర్పిస్ వైరస్ లైంగిక సమయంలో వ్యాప్తి చెందుతుంది. ఈ వైరస్ కొద్ది రోజుల్లోనే ప్రభావం చూపిస్తుంది. నిద్రాణస్థితిలో ఎలాంటి లక్షణాలు చూపించకుండా అవసరమైనపుడు తన ప్రతాపాన్ని చూపించి అతలాకుతలం చేస్తుంది. రోగిలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడినపుడు, వాతావరణ పరిస్థితులు మారినపుడు సునామి లాగా విజృంభిస్తుంది. లైంగిక భాగాలపై చిన్న చిన్న నీటిపొక్కులు కనిపిస్తాయి. రెండు, మూడు రోజులలో పగిలి పుండ్లలాగా తయారవుతాయి. తొలిసారి లక్షణాలు కనిపించినపుడు సరియైన చికిత్స తీసుకుంటే ప్రారంభదశలోనే సత్వరనివారణ జరుగుతుంది. కానీ చాలా మందిలో వైరస్ ఉండిపోవడం వల్ల నిదానంగా ఉంటూ తిరిగి బయటపడుతూ ఉంటుంది. దీన్ని హెర్పిస్ రికరెంట్ అటాక్ అని అంటారు.

హోమియో చికిత్స

హెపటైటిస్ బి, సి వైరస్‌లు కాలేయంనకు ఎక్కువగా ఆకర్షితమవుతుంటాయి. ఎందుకంటే ఈ వైరస్‌లు కాలేయంలో మల్టిపుల్ అయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని రెప్లికేషన్ అంటారు. ఈ రెప్లికేషన్ అయ్యే పద్ధతిని హోమియోపతి మందుల ద్వారా అడ్డుకోవచ్చు. హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ వంటి లైంగిక వ్యాధుల నివారణకు హోమియో చికిత్స అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. శాస్త్రీయతను సంతరించుకున్న హోమియో చికిత్స మూలకారణాన్ని గుర్తించి దాన్ని తొలగిస్తుంది.

హెచ్‌ఐవి ఉన్నా హోమియోతో జీవితం

హెచ్‌ఐవి పేరు వింటనే తెలియని భయం. ఎందుకంటే చికిత్స లేని వ్యాధి అది. నిజమే. కానీ ఇప్పుడు అద్భుతమైన మందులు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వైరస్ పూర్తిగా శరీరంలో నుంచి తొలగిపోకపోయినా ఆ వైరస్ ఎటువంటి ప్రభావం చూపకుండా చేసే హోమియో మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. హెచ్‌ఐవి అంటే ఒక వ్యాధి అని చెప్పడం కన్నా వ్యాధులు రావడానికి కారణమయ్యే వాతావరణాన్ని శరీరంలో కలగజేస్తుందని చెప్పవచ్చు. అంటే చిన్న వాతావరణ మార్పులకే జలుబు చేయడం, జ్వరం రావడం, టీబీ సోకడం, విరేచనాలు కావడం జరుగుతుంది. ఫలితంగా మృత్యువు చేరువవుతుంది. అంటే రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడితే వ్యాధులు వచ్చిపడతాయి. సరిగ్గా హోమియో చికిత్స రోగనిరోధక వ్యవస్థను శక్తివంతం చేయడం పైనే దృష్టి పెడుతుంది.

లక్షణాలు : హెచ్‌ఐవి శరీరంలోకి ప్రవేశించగానే ఎటువంటి మార్పులు కనిపించవు. కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత అంటే సీడీ 4 కణాల సంఖ్య తగ్గిపోయిన తరువాత వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొందరిలో ఐదారేళ్లకే సీడీ 4 కణాలు బాగా తగ్గిపోయి ఇన్‌ఫెక్షన్లు మొదలవుతాయి. మరికొందరిలో పదేళ్లు పడుతుంది.

హోమియో చికిత్స : హోమియో మందుల వల్ల రోగనిరోధకవ్యవస్థ తిరిగి బలపడుతుంది. సీడీ 4 కణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుంది. అవకాశవాద ఇన్‌ఫెక్షన్లకు చోటు లేకుండా పోతుంది. ఆకలి బాగా పెరగడంతో బరువు పెరగడం ప్రారంభిస్తారు. హోమియో చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా అందరిలాగే సాధారణ జీవితం గడిపే అవకాశం లభిస్తుంది. హోమియో మందులు సక్రమంగా తీసుకుంటే హెచ్‌ఐవి ఎప్పటికీ ఎయిడ్స్‌గా మారదు.



లైక్ షేర్ షేక్ ఇట్

...సోషల్ రివల్యూషన్!

ట్విట్టర్‌లో ఒక మంచి ట్వీట్ కనబడింది. మనకిష్టమైనది అది. లైక్ ఇట్! ఫేస్‌బుక్‌లో ఎవరో ఓ మంచి పనికి అండగా నిలబడ్డారు. షేర్ ఇట్!! ఎక్కడో ఎవరో ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించాలనుకున్నారు. ఇంకెక్కడో ఎవరో మార్పు కోసం ఉద్యమం మొదలుపెట్టారు. మరెక్కడో ఇంకెవరో మంచిని బతికిద్దాం. పోరాడదాం రండి అన్నారు. షేర్ ఇట్.. షేర్ ఇట్.. షేర్ ఇట్.. మంచి కోసం వేసే అడుగులవి. చెడుపై చేసే పోరాటమది. గెలుపు వైపుకు తీసుకెళ్ళే కుదుపు అది. యూ షేక్ ఇట్. అదే సోషల్ రివల్యూషన్.

‘అమ్మకు ఉత్తరం రాసి రెండు వారాలైంది. అది అందిందో లేదో? నేనిక్కడ బాగానే ఉన్నానని తనకింకా తెలిసిందో లేదో?’ టెక్నాలజీ అభివృద్ధి చెందాక ఇలాంటి మాటలేం కనిపించట్లేదు. అలా అని ఆ మాటల్లో ఉన్న ప్రేమ కనిపించకుండాపోలేదు. ఆ ప్రేమ తరానికి తరానికి మధ్య ఒక్కో దారిని ఎంచుకుంటూ, ఒక్కోవిధంగా సాగిపోతూనే ఉంది. ఆగిపోయే ప్రేమలే ఉంటే, మనిషనే వాడే ఉండడు. ఆ ప్రేమలలా సాగాలని కోరుకుంటున్నాం కాబట్టే మనకు కావాల్సిన ఇష్టమైన దారులు వెతుక్కుంటున్నాం.

ఈ డిజిటల్ యుగంలో మనం వెతుక్కున్న అలాంటి ఒక దారి.. సోషల్ మీడియా.

ఒక విప్లవంలా మన జీవితాల్లోకి చొచ్చుకొచ్చిన ఈ సోషల్ మీడియా.. ఒక వ్యక్తి సమాజానికి నేర్పే, ఒక సమాజం వ్యక్తికిచ్చే, ఒక సమాజం ఇంకో సమాజం నుంచి తీసుకునే విలువలు, లక్షణాలు, అవసరాలకు దారినిచ్చింది, ఇస్తూనే ఉంది.

మనం ఎలా దాన్ని అర్థం చేసుకున్నా, మనకు ఈ సోషల్ మీడియా కొన్ని కొత్త విషయాలను పరిచయం చేసింది. కొన్ని అవసరమైన విషయాలను నేర్పింది. అలాంటివి కొన్ని..!

విప్లవాన్ని నేర్పింది... ప్రశ్నించడాన్ని అలవాటు చేసింది..!

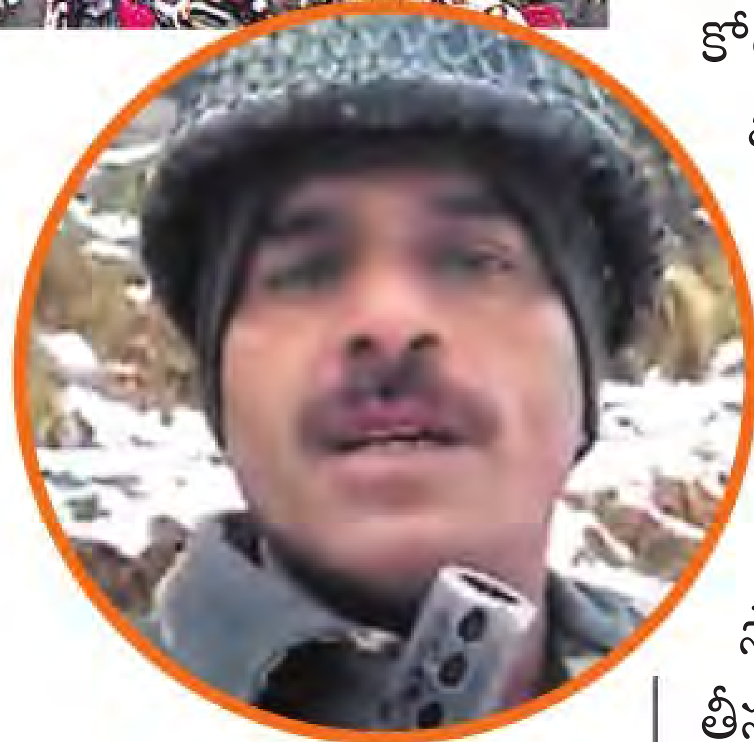
విప్లవం మొదలయ్యేది ఒక్కడితోనే! అయితే ఆ ఒక్కడి చుట్టూ ఓ పదిమంది ఉండాలి. ఆ పదిమందికీ ఓ వందమంది తోడవ్వాలి. ఆ వందమందికి ఓ వెయ్యి మంది సపోర్ట్ ఇస్తూ ఉండాలి. అప్పుడే విప్లవం విజయం వైపు దారితీస్తుంది. సోషల్ మీడియా ఇలాంటి ఎన్నో విప్లవాలకు ఊతమిచ్చింది.


ఈజిప్టు రివల్యూషన్

ఈజిప్టు రివల్యూషన్ గుర్తుంది కదా? ప్రభుత్వంపై ప్రజల తిరుగుబాటు ఒక ఉద్యమంలా మారి అధ్యక్షుడిని పదవి నుంచి దించిన విప్లవం అది.

హోస్నీ ముబారక్ ప్రభుత్వం ఆగడాలు పెరిగిపోయాయి. ప్రభుత్వాన్ని ఎదిరించే ప్రయత్నం చేసిన వారిపై దాడులు మొదలయ్యాయి. హింస తారస్థాయికి చేరిపోయింది. ఇది చూసి చలించిపోయాడు వేల్ గోనిమ్ అనే ఓ యువకుడు. ఇప్పటి సమాజమంతా కనెక్ట్ అయి ఉన్న సోషల్ నెట్‌వర్క్స్‌లో భాగమైన ఫేస్‌బుక్‌ను వేదికగా చేసుకొని తిరుగుబాటు మొదలుపెట్టాడు. ఆ తిరుగుబాటుకు నెటిజన్ల నుంచి ఊహించని స్థాయి స్పందన వచ్చింది. ఒక్కడితో మొదలైన తిరుగుబాటు రోజురోజుకీ లక్షలాదిమంది సపోర్ట్ సంపాదించుకుంటూ వచ్చింది. జనం రోడ్లపైకి వచ్చి ప్రభుత్వం దిగిపోవాలని నినాదాలు చేశారు. 2011 జనవరి 25 నుంచి ఫిబ్రవరి 11 వరకు రెండు వారాలు జన నినాదం హోరెత్తింది. ఆ దెబ్బకు హోస్నీ ముబారక్ తన పదవికి రాజీనామా చేసి తప్పుకున్నాడు. సోషల్ మీడియాను వేదికగా చేసుకొని ఒక సమాజం చేసిన విజయవంతమైన విప్లవం అది. ప్రశ్నించడాన్ని అలవాటు చేసిన విప్లవం అది.

కొద్దినెలల క్రితమే ఫేస్‌బుక్‌లో ఇండియన్ జవాన్ తేజ్ బహదూర్ వేసిన ఓ పోస్ట్ ప్రభుత్వాన్ని పరుగులుపెట్టించిన విషయం గుర్తుందా? రాత్రనకా, పగలనకా సరిహద్దుల్లో దేశం కోసం పోరాడుతున్న సైనికులకు అందించే భోజనం విషయంలో అధికారులు ఎంత అజాగ్రత్త కనబరుస్తున్నారో తెలియపరచిన పోస్ట్ అది.


తేజ్ బహదూర్

అలాంటి భోజనం చేయలేక, ఖాళీ కడుపుతో పడుకొని, వణికించే మంచులో, దేశం కోసం ఓ జవాన్ ఎలా పోరాడతాడనుకున్నారంటూ సోషల్ మీడియా విరుచుకుపడింది. ఢిల్లీ పెద్దలందరికీ వినిపించింది సోషల్ మీడియా అరుపు. మార్పొచ్చిందిప్పుడు.

అదేవిధంగా సోషల్ మీడియాను వేదికగా చేసుకొని భారతదేశంలో అవినీతిపై ఉద్యమం జరిగింది. నిర్భయ ఘటనపై తమ గొంతుకను వినిపించి, నిర్భయ చట్టం తెచ్చేవరకూ ఓ సామాన్యుడు చేసిన పోరాటానికి సోషల్ మీడియానే ఉపయోగపడింది. అమెరికాలో ప్రభుత్వ తప్పులను ఎత్తి చూపడం దగ్గర్నుంచి, మధ్యప్రదేశ్‌లో రైతు సమస్యల గురించి ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి పెంచే వరకూ సామాన్యుడికి సోషల్ మీడియానే మొదటి వేదికగా కనిపిస్తోంది. ఇప్పుడు మీరిది చదువుతున్న సమయానికి కూడా ఎక్కడోక్కడ సోషల్ మీడియా వేదికగా ఏదో ఒక ఉద్యమం నడుస్తూనే ఉంటుంది.

ప్రశ్నించడం మానేసి అన్నింటికీ సర్దుకుపోవడం అలవాటైన సగటు మనిషికి ఇప్పుడు సోషల్ మీడియా మళ్ళీ ప్రశ్నించడాన్ని అలవాటు చేసింది.

మనుషుల్ని ఒక్కటి చేసింది..!

అలన్ కుర్దీ. 2015 సెప్టెంబర్ నెలలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ పేరు తలుచుకుని బాధపడని వారుండరు. సిరియాలో జరుగుతున్న సివిల్ వార్‌తో అక్కడి ప్రజలు బతుకు భారంగా గడపాల్సిన పరిస్థితుల మధ్య వినిపించిన పేరది. సిరియాలో ఇక బతికే పరిస్థితి లేదనుకున్న అలన్ కుర్దీ తండ్రి అబ్దుల్లా కుర్దీ కుటుంబంతో కలిసి దేశాన్ని వదిలేందుకు సిద్ధమయ్యాడు. కెనడాలో తన సోదరి వద్దకు అబ్దుల్లా వెళ్ళాలని ప్రయత్నించినా, ఆ దేశం అందుకు అనుమతించలేదు. దీంతో ఒక పెద్ద పడవపై తన పిల్లలతో కలిసి అబ్దుల్లా యూరప్‌కు వలస వెళ్ళేందుకు బయలుదేరాడు. టర్కీలోని బోర్డమ్ ప్రాంతంలో వారు ప్రయాణిస్తున్న పడవ మునగడంతో అబ్దుల్లా మూడేళ్ళ కుమారుడు అలన్‌తో సహా మరికొందరు మృత్యువాత పడ్డారు. సరిగ్గా అదే సమయంలో టర్కీ ఫోటోగ్రాఫర్ నీలోఫర్ డెమిర్ బీచ్‌లో ప్రాణాలు కోల్పోయి 'ప్రశాంతంగా' పడి ఉన్న అలన్‌ను ఫోటో తీశాడు. ఆ ఫోటోను తర్వాత సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేయగా ప్రపంచమంతా దాని గురించి మాట్లాడింది. సిరియా సంక్షోభాన్ని ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన ఫోటో అది.

ఆ ఫొటో చూసి చలించిన వారంతా సోషల్ మీడియాలో ఒక ఉద్యమమే తీసుకొచ్చారు. మనిషి ఎక్కడైనా ఒక్కటే అని చెబుతూ ప్రపంచదేశాల రాజకీయ ఆటలను జనం దుమ్మెత్తిపోశారు.


అలన్ కుర్దీ

ఆసియా, యూరప్ దేశాలన్నీ సిరియా సంక్షోభం గురించి మాట్లాడేలా, సిరియా వలసవాదులకు ఓ దారి చూపించేలా సోషల్ మీడియా ఉద్యమం పనిచేసింది.

ప్రపంచంలో ఒక మనిషి ఎక్కడికెళ్ళినా కనిపించేది ఇంకో మనిషేనని, బాధ – సంతోషం ఒక మనిషిదంటే అది అందరిదీ అని అలన్ కుర్దీ ఘటన చెప్పకనే చెప్పింది. ఇలాంటి సంఘటనలెన్నో మనుషుల్ని ఒక్కటి చేసింది, మనిషి కోసం బతకమని.

ప్యాషన్‌కు దారిచూపింది..!

ప్రతి మనిషికీ ఏదో ఒక ప్యాషన్ ఉంటుంది. తిక్క అన్నా, మరింకేమన్నా తమ ప్యాషన్ వైపుకు ఎలా అడుగులు వేయాలా అని తపిస్తూంటారంతా. వారందరికీ సోషల్ మీడియా ఒక దారి చూపిస్తోంది.

తన్మయ్ భట్‌కి నవ్వించడమంటే ఇష్టం. తనే రాసుకొని తనదైన కామెడీ టైమింగ్‌తో కామెడీ పండించగలడతడు. సోషల్ మీడియాని వేదికగా చేసుకొని తన ప్రతిభను ప్రపంచానికి చాటాలనుకున్నాడు. ఏఐబీ పేరుతో ఓ యూట్యూబ్ చానల్ మొదలుపెట్టి వీడియోలు చేశాడు. ఇప్పుడు ఇండియాలో అతనొక పెద్ద స్టార్. ఫోర్బ్స్ జాబితాలో చోటు సంపాదించుకున్నాడు కూడా. చెఫ్ సంజయ్ తుమ్మ కూడా తన కొత్త కొత్త వంటలను ప్రపంచానికి పరిచయం చేసేందుకు సోషల్ మీడియానే ఎంచుకున్నాడు. ఆయనా ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో పెద్ద స్టార్.


తన్మయ్ భట్


సై (PSY)

ఇండియాలోనే ఇలా ఉంటే ఇక పాశ్చాత్య దేశాల్లో సోషల్ మీడియాతోనే స్టార్స్ అయిన వారికి లెక్కే లేదు. 'ఓపెన్ గాంగ్నమ్ స్టైల్' అంటూ సందడి చేసిన మ్యూజిషియన్ సై (PSY) సోషల్ మీడియా ద్వారానే పాపులర్ అయిన సూపర్‌స్టార్. చైనాలో సోషల్ మీడియా స్టార్స్‌ను 'వాంగ్ హాంగ్స్' అని పిలుస్తారు. సోషల్ మీడియాను వేదికగా చేసుకొని కోట్లు సంపాదిస్తోన్న వారు వాంగ్ హాంగ్స్.

బంధాలను బలపరిచింది..!

మన ఊరికి 75 కి.మీ. దూరంలో ఉన్న పెద్దమ్మను ఊరెళ్ళి పలకరించి ఎంత కాలమైంది? చిన్నప్పుడు మనతో స్కూల్లో చదువుకున్న ఫ్రెండొకడు ఇప్పుడు అరబ్ దేశంలో ఉన్నాడు. ఎలా ఉన్నాడో? మనదనే చిన్న ప్రపంచం కాస్త బిజీ అయిపోయాక, మన నుంచి కొంత బయటకొచ్చి చూస్తే, మిగతా ప్రపంచాలన్నీ ఎలా ఉన్నాయో అని అప్పుడప్పుడూ ఆలోచిస్తూంటాం కదూ!? ఇప్పుడైతే సోషల్ మీడియా ఉంది కాబట్టి అనుకున్న క్షణమే వాళ్ళెలా ఉన్నారో తెల్సుకుంటాం. మాట్లాడుకోకపోయినా వాళ్ళ లైఫ్ ఎలా ఉందో తెలుస్తూంటుంది. మనమెలా ఉన్నామో మన ఫొటోలు వాళ్ళకు చేర వేస్తాయి. వాళ్ళిలా ఉన్నారని వాళ్ళ ఫొటోలు మనకి కనిపిస్తూంటాయి. సోషల్ మీడియా.. బంధాలను చెడగొట్టిందని చెప్పుకుంటాం కానీ, నిజానికి అది బంధాలను ఇంత బిజీ లైఫ్‌లోనూ బలోపేతం చేసింది. తాజాగా అమెరికాలో నిర్వహించిన ఓ సర్వేలో 74.3%మంది పెళ్ళైన జంటలు, సోషల్ మీడియా తమ బంధాన్ని మరింత బలపరిచాయని చెప్పుకొచ్చారు.



జనం ఇచ్చింది... జనం కోసమే పంచాడు..!



మార్క్ జూకర్‌బర్గ్ పేరు తెలియని వారుండరు. ఫేస్‌బుక్‌ను స్థాపించి మన జీవితాల్లో సంచలనమైన మార్పు తీసుకొచ్చిన జూకర్‌బర్గ్, ఆ ఫేస్‌బుక్‌తోనే బిలియనీర్‌గా అవతరించారు. 2015లో తనకు కూతురు పుట్టిన సందర్భంగా జూకర్‌బర్గ్ చేసిన ఓ ప్రకటన అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. ఆ ప్రకటనలో ఫేస్‌బుక్‌లో తన వాటాలోని మొత్తంలో 99% షేర్స్‌ను చారిటీకి ఉపయోగించనున్నట్లు స్పష్టం చేశారాయన. ఇందుకోసం భార్య చాన్‌తో కలిసి జూకర్‌బర్గ్, 'చాన్ జూకర్‌బర్గ్ ఇనిషియేటివ్' పేరుతో ఓ సంస్థను స్థాపించారు. ఫేస్‌బుక్ ద్వారా వచ్చిన సంపదను, జనం కోసమే పంచాలని జూకర్‌బర్గ్ తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం వ్యక్తిగా ఆయన స్థాయిని మరింత పెంచింది.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సోషల్ రివల్యూషన్!

టెక్నాలజీని అందిపుచ్చుకోవడంలో తెలుగు వారు ఎప్పుడూ ముందే ఉంటూ వస్తున్నారు. ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాను వాడుకోవడంలోనూ అదే ఉత్సాహం కనబరుస్తున్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉద్యమకాలం నుంచే సోషల్ మీడియా బాగా ప్రాచుర్యంలోకి రాగా, ఇప్పుడు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రెండు రాష్ట్రాలయ్యాక సోషల్ మీడియా ప్రభావం బాగా పెరిగింది. ముఖ్యంగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో భూఆక్రమణ, రైతు సమస్యలకు సంబంధించిన పోస్ట్‌లు గత రెండు సంవత్సరాలుగా ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. అధికార పార్టీ టీడీపీ వైఫల్యాలను ప్రశ్నించడానికి సామాన్యుడు సోషల్ మీడియానే ప్రధానంగా వాడుకుంటున్నాడు. ఈ నేపథ్యంలోనే ప్రభుత్వం సోషల్ మీడియాలో వచ్చే కొన్ని ఈ తరహా పోస్ట్‌లపై ఆంక్షలు విధించింది. ఇది ఫ్రీడం ఆఫ్ స్పీచ్‌కు వ్యతిరేకమని ప్రతిపక్ష పార్టీ వైఎస్సార్‌సీపీ పలు ఆందోళనలు కూడా చేపట్టింది.

ట్రంప్‌పై ట్రోల్స్ అన్నీ ఇన్నీ కావు..!



అమెరికా ప్రెసిడెంట్ ఎలక్షన్ వచ్చిందంటే సోషల్ మీడియాకు ఓ కొత్త కళ వచ్చిపడుతుంది. అధ్యక్ష పదవికి పోటీకి నిలబడ్డ వారి ప్రతీ విషయం నెటిజన్‌కు ఒక ట్రోలింగ్ ఆప్షనే! గతేడాది అమెరికా ఎన్నికల్లో డొనాల్డ్ ట్రంప్, హిల్లరీ క్లింటన్‌ల మధ్య పోటీ కూడా సోషల్ మీడియాలో రోజూ హాట్ టాపిక్‌గా నడిచింది. ముఖ్యంగా ట్రంప్‌పై అమెరికా ప్రజలతో పాటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న నెటిజన్ల నుంచి పెద్ద ఎత్తున ట్రోల్స్ వచ్చాయి. ఆయన అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికయ్యాక కూడా ఈ ట్రోల్స్ ఇప్పటికీ అలాగే సాగుతున్నాయి. రిపబ్లికన్ పార్టీ ట్రంప్‌ను అధ్యక్ష ఎన్నికలో అభ్యర్థిగా ప్రకటించిన నాటి నుండి ఇప్పటివరకూ ప్రతిరోజూ ఆయనపై ఏదో ఒక ట్రోల్ వస్తూనే ఉంది.

మానవత్వాన్ని బతికించింది..!

2014లో ఒహాయోలో నాదల్ స్టీఫెన్ అనే వ్యక్తి రెడ్డిట్ డాట్ కామ్ అనే సోషల్ నెట్‌వర్క్‌లో ఓ కోరిక కోరాడు. తనకు ఒక పాప పుట్టి, 20రోజుల పాటు చావు బతుకులతో పోరాడి చనిపోయిందని, పుట్టిననాటి నుంచి ఆ పాపను ఆక్సిజన్ పైపులతోనే చూశానని, ఎవరైనా తన పాప ఫోటోను ఎడిట్ చేసి, ఆక్సిజన్ పైపులు లేకుండా తనెలా ఉంటుందో చూపించమని అడిగాడు.





ఈ పోస్ట్ చూసి వేలాది మంది చలించిపోయారు. ఫోటోషాప్ చేసిన ఫోటోలు వేలకొలది వచ్చి పడ్డాయి. దాదాపు నెలరోజుల పాటు ఆ పోస్ట్‌కు స్పందనలు వస్తూనే ఉన్నాయి. అదిచూసిన స్టీఫెన్ ఒక మాటన్నాడు..'నా పాప చనిపోయినా, మీ అందరూ చూపిన ప్రేమకు తను ఇంకా బతికి ఉన్నట్టే అనిపిస్తోంది. అవును.. మానవత్వం బతికే ఉంది.'

•••

విజయవాడలో ఉండే దుర్గా భవాని, బాలరాజు దంపతుల కుమారుడు పవన్‌కు ఆరేళ్ళ వయసులో జబ్బు చేసింది. దగ్గర్లోని హాస్పిటల్‌లో చేర్పిస్తే లివర్ దెబ్బతిందని, ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ చేయాలని, దానికి రూ. 25 లక్షల దాకా ఖర్చవుతుంది చెప్పారు. పవన్ తండ్రి దగ్గర అంత డబ్బు లేదు. తన లివర్ సెగ్మెంట్‌ని అయితే ఇవ్వగలడు కానీ, డబ్బు ఎక్కడి నుంచి తేవాలో తెలియలేదు. అదే సమయంలో 'ప్రయత్న ఫర్ ఏ ఛేంజ్' పేరుతో అప్పటికే ఫండ్ రైజింగ్ కోసం సోషల్ మీడియా క్యాంపెయిన్స్ నడిపిస్తోన్న జె. రాఘవేంద్ర ఈ విషయాన్ని తెలుసుకొని 'సేవ్ మాస్టర్ పవన్' పేరుతో ఒక క్యాంపెయిన్ మొదలు పెట్టాడు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి, ప్రధానమంత్రి ఫండ్స్ నుంచి వచ్చిన డబ్బులు కాక మరో 10 లక్షల రూపాయల దాకా అవసరమయ్యాయి. అవన్నీ సోషల్ మీడియాలోనే వేలాదిమంది షేర్ చేయగా, వందలమంది విరాళాలు ఇవ్వగా సమకూరాయి. గ్లోబల్ హాస్పిటల్ డాక్టర్ల సహకారం కూడా దీనికి తోడవ్వడంతో గత ఏడాది నవంబర్‌లో పవన్ ఆపరేషన్ విజయవంతం అయింది. ఇప్పుడు పవన్ ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడు. రోజూ స్కూల్‌కి కూడా వెళుతున్నాడు. ''మా పరిస్థితి తెలుసుకొని ఎక్కడి నుంచి వచ్చాడో తెలియదు కానీ రఘు బాబు ఎంతో కష్టపడి బాబుకు నయమయ్యేలా చేశాడు. నెట్‌లో అన్నిచోట్ల పెట్టి మాకు అవసరమైన డబ్బులు తెప్పించాడు.'' అంటోన్న దుర్గా భవాని మాటలు ఎంత అందంగా ఉన్నాయి! ఒకరికి సాయం చేయాలన్న ఆలోచనతో రాఘవేంద్ర ఎంచుకున్న మార్గం ఎంతమందిని కదిలించింది!! ఇలాంటి ఎందరో పవన్‌ల నవ్వు చూసి పడే సంబరమే కదా.. సోషల్ రివల్యూషన్!!!



రాఘవేంద్ర, మాస్టర్ పవన్, దుర్గాభవాని, బాలరాజు

- వి. మల్లికార్జున్

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో థైరాయిడ్ సమస్యలకు సరైన వైద్యం



డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్

సరైన ఆహార నియమాలు మరియు వ్యాయమాలు పాటించినప్పటికీ బరువు పెరగడం, జుట్టు విపరీతంగా రాలిపోవడం, చర్మం పొడిబారినట్లుగా ఉండటం మరియు అధిక మానసిక కల్లోలానికి గురి కావడం, స్త్రీలలో ఋతుచక్ర సమస్యలు వంటివి ఎదుర్కొంటున్నట్లైతే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. అవి థైరాయిడ్ సమస్యల వలన కలిగి ఉండవచ్చు. ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది ఈ థైరాయిడ్ సమస్యల బారిన పడటం జరుగుతుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి ఉత్పత్తి చేసే థైరాయిడ్ హార్మోన్‌ల ప్రభావం శరీరంలో ప్రతి ఒక్క కణం పై ఉంటుంది. ఏ స్వల్ప కారణం చేతైనా అవి అసమతుల్యతకు గురి అయినట్లైతే అవి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ వ్యాధి పట్ల అవగాహన పెంచుకొని దీనిని సత్వరమే గుర్తించి సరైన చిక్సిత పొందినట్లు అయితే దీని నుండి పూర్తిగా బయట పడటమే కాకుండా అది కలుగచేసే దుష్ప్రభావాల నుండి మనల్ని మనం కాపాడుకునే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే ఇతర వైద్య విధానాలలో థైరాయిడ్ సమస్యలకు కేవలం హార్మోన్‌ల సప్లిమెంట్ అందించడమే తప్ప పూర్తి చికిత్స అందుబాటులో లేదు. కేవలం హోమియోకేర్ చికిత్సా విధానం ద్వారా మాత్రమే ఈ వ్యాధులను పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు.



మానవ శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన గ్రంథులలో థైరాయిడ్ గ్రంథి ఒకటి. ఇది మెడ ముందు భాగంలో, కంఠానికి దగ్గరగా సీతాకోకచిలుక ఆకారంలో శ్వాసనాళానికి ఇరుప్రక్కలా ఉంటుంది. శరీరంలోని హైపోథలామస్ నుండి విడుదలయ్యే TRH (థైరోట్రాపిన్ రిలీజింగ్ హార్మోన్) సంకేతంతో పిట్యుటరీ గ్రంథి శరీరంలోని హార్మోన్ స్థాయిలను గుర్తించి TSH (థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్) ను విడుదల చేస్తుంది. ఈ హార్మోన్ థైరాయిడ్ గ్రంథిని ఉత్తేజ పరచడం ద్వారా అది T3, T4 అనబడే థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లను ఉత్పత్తి చేసి రక్త ప్రవాహంలోకి పంపుతుంది. తద్వారా ఆ హార్మోన్‌లు శరీరంలోని ప్రతి కణానికి చేరుకుని అన్ని జీవక్రియలైన - గుండె, నాడీ, జీర్ణవ్యవస్థ, మానసిక మరియు శారీరక ఎదుగుదల, బేసల్ మెటబాలిక్ రేట్ మరియు సంతాన ఉత్పత్తి వంటి వాటిపై ప్రభావం చూపుతుంది.

ఇలా నిరంతరం శరీరంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లను తగిన స్థాయిలో ఉంచే హైపోథలమస్, పిట్యుటరీ, థైరాయిడ్ వ్యవస్థ, విఫలమైనప్పుడు హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత ఏర్పడి అవి ఎక్కువ లేదా తక్కువగా ఉత్పత్తి కావడం ఒక ఖచ్చితమైన సమస్యగా పరిణమించి హైపర్ లేదా హైపోథైరాయిడిజం మరియు గాయిటర్ వంటి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది.

(1) హైపోథైరాయిడిజం: శరీరంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లు తక్కువ మోతాదులో ఉత్పత్తి కావడంతో తలెత్తే ఈ సమస్యను హైపోథైరాయిడిజం అని అంటారు. ఇది పిల్లలలో మరియు స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. **లక్షణాలు:** **పిల్లలలో:** బుద్ధిమాంద్యం, ఎదుగుదల లోపం, జ్ఞాపకశక్తి లేకపోవడం, మలబద్ధకం, చురుకుదనం కోల్పోవడం, వయస్సుకు మించి లావుగా ఉండటం
యుక్త వయస్కులలో: బరువు పెరగడం, BMR తగ్గిపోవడం, రజస్వల ఆలస్యమవడం, ఋతుచక్ర సమస్యలు, నెలసరి రాకపోవడం, నెలసరిలో అధిక లేదా అల్ప రక్తస్రావం అవడం, సంతానలేమి, చర్మం పొడిబారడం, చలికి తట్టుకోలేకపోవడం, మలబద్ధకం, అలసట, నిద్రలేమి, ఏకాగ్రత లోపించడం, కీళ్ళ, కండరాల నొప్పి వంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి.

(2) హైపర్‌థైరాయిడిజం: థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లు ఎక్కువ మోతాదులో ఉత్పత్తి కావడాన్ని హైపర్‌థైరాయిడిజం అంటారు. **లక్షణాలు:** ఆహారం సరైన మోతాదులో తీసుకున్నా కూడా శరీర బరువు తగ్గటం, నెలసరి త్వరగా రావడం, ఋతుచక్రములో అధిక రక్తస్రావం కావడం, సంతానలేమి లోపాలు, చెమటలు ఎక్కువగా పట్టడం, చేతులు వణకడం, వేడిని తట్టుకోలేకపోవడం, గుండెదడ, విరేచనాలు, వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, అర్టికేరియా వంటి చర్మ సమస్యలు వంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి.

(3) గాయిటర్: థైరాయిడ్ గ్రంథి వాపునకు గురి కావడాన్ని 'గాయిటర్' అని అంటారు. కొన్ని సందర్భాలలో థైరాయిడ్ గ్రంథి సాధారణ పరిమాణం కంటే రెండింతలు ఎక్కువగా పెరిగి, స్వరపేటికపై ఒత్తిడి కలిగించడం వలన స్వరంలో మార్పు వస్తుంది. గాయిటర్‌లో థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లు (T3, T4) సాధారణ స్థితిలో ఉన్నప్పటికీ గాయిటర్ లేనట్లుగా నిర్ధారించలేము. **కారణాలు:** గాయిటర్ లోపం ఉత్పన్నమవటానికి గల ముఖ్య కారణం "అయోడిన్" అనే మూలకం యొక్క లోపం. **లక్షణాలు:** గొంతు క్రింద వాపు వచ్చి మింగడానికి కష్టంగా ఉండటం, స్వరంలో మార్పులు, కనుగుడ్లు బయటకు పొడుచుకు వచ్చినట్లుగా ఉండటం వంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి.

థైరాయిడ్ సమస్యలకు గల కారణాలు: సరైన జీవన శైలిని, అహార నియమాలను పాటించకపోవడం, అధిక మానసిక ఒత్తిడికి లోనవడం, శారీరక శ్రమ తక్కువగా ఉండటం, వ్యాయమాలు చేయకపోవడం, పౌష్టికాహార లోపం, అయోడిన్ లోపం, థైరాయిడ్ గ్రంథిని కొద్దిగా తొలగించడం మరియు పిట్యుటరీ గ్రంథిలో వచ్చే వ్యాధుల వలన, వంశపారంపర్యత వంటి అంశాల వలన ఈ థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు: థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ - T3, T4, TSH; యాంటీ థైరాయిడ్ యాంటీ బాడీస్, USG ఆఫ్ థైరాయిడ్ గ్లాండ్; గొంతు యొక్క సి.టి. స్కాన్ వంటి పరీక్షల ద్వారా వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు.

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ చికిత్స: హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో మాత్రమే అందించబడే కాన్స్టిట్యూషనల్ చికిత్సా విధానంతో, థైరాయిడ్ సమస్యలను సంపూర్ణంగా నయం చేయవచ్చు. రోగి యొక్క మానసిక మరియు శారీరక లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని, చికిత్స అందించడం ద్వారా ఇది సాధ్యపడుతుంది. అంతే కాకండా జీవితకాలం మందులు వాడే అవసరం లేకుండా మళ్ళీ ఈ వ్యాధి తిరిగి రాకుండా నయం చేయడం జరుగుతుంది.

పొడగరులకు ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ ముప్పు



పొడగరులకు ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుందని ఒక తాజా పరిశోధనలో తేలింది. ఐదున్నర అడుగుల పొడవు ఉండే వారితో పోలిస్తే ఆరడుగులకు పైబడి పొడవుగా ఉండే పురుషుల్లో ఈ ముప్పు 21 శాతం ఎక్కువగా ఉంటుందని ఆక్స్‌ఫర్డ్ వర్సిటీ పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. పొడవుకు తోడు అధిక బరువు కూడా ఉన్నట్లయితే ఈ ముప్పు మరో 13 శాతం వరకు పెరుగుతుందని వారు అంటున్నారు. పొడవుగా ఉండేవారిలో నడి వయసులో నడుము చుట్టుకొలత నాలుగు అంగుళాలకు మించి పెరిగినట్లయితే ఈ ముప్పు మరింతగా పెరిగే అవకాశాలు ఉంటాయని, నడి వయసులో పెరిగే అదనపు బరువు వల్ల టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిలో సంభవించే మార్పులే దీనికి కారణమని వారు వివరిస్తున్నారు. బ్రిటన్‌లో ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ కారణంగా ఏటా 11 వేల మంది మరణిస్తున్నారని, వారిలో అధిక బరువు ఉన్న పొడగరులే ఎక్కువగా ఉంటున్నారని ఆక్స్‌ఫర్డ్ వర్సిటీ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ అరోరా పెరెజ్ కోర్నాగో తెలిపారు.



ఆరుబయట ఆటలతో చిన్నారుల చూపు పదిలం

ఆరుబయట ఆటలాడటం, పచ్చని పరిసరాల్లో తిరుగాడటం వల్ల చిన్నారుల్లో కంటిచూపు దెబ్బతినకుండా ఉంటుందని నెదర్లాండ్స్‌కు చెందిన నేత్రవైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రతిరోజూ కనీసం 45 నిమిషాల సేపు ఆరుబయట గడపడం వల్ల పిల్లలకు తగినంతగా విటమిన్–డి లభిస్తుందని, దీనివల్ల వారి ఎముకలు దారుఢ్యాన్ని పుంజుకోవడంతో పాటు వారి కంటిచూపు భేషుగ్గా ఉంటుందని రోటర్‌డామ్‌లోని ఎరాస్మస్ మెడికల్ సెంటర్‌కు చెందిన నేత్రవైద్య నిపుణుడు డాక్టర్ కారోలిన్ క్లావర్ చెబుతున్నారు. ఆరుబయట ఆటలకు దూరంగా ఉంటున్న పిల్లలే ఎక్కువగా హ్రస్వదృష్టి (మాయోపియా) బారిన పడుతున్నారని ఆమె తెలిపారు. పాఠశాలల్లో చదువుల ఒత్తిడి, ఇళ్లల్లో టీవీలు, స్మార్ట్‌ఫోన్లను అంటిపెట్టుకుని గంటల తరబడి గడిపే అలవాటు వల్ల పిల్లల్లో దృష్టిలోపాలు తలెత్తుతున్నాయని, ఇవే పరిస్థితులు కొనసాగితే రానున్న ముప్పయ్యేళ్లల్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న చిన్నారుల్లో దాదాపు సగానికి సగం మంది మాయోపియా బారిన పడే అవకాశాలు ఉన్నాయని డాక్టర్ కారోలిన్ హెచ్చరిస్తున్నారు.

స్ట్రాబెర్రీలతో మెదడుకు చురుకుదనం

స్ట్రాబెర్రీలను చాలామంది ఇష్టంగా తింటారు. వీటిలో విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు, పీచుపదార్థాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. శరీరానికి ఇవి సహజంగా మేలు చేస్తాయని, రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయనేది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. స్ట్రాబెర్రీలు కలిగించే మరో ప్రయోజనం కూడా తాజా పరిశోధనల్లో వెలుగులోకి వచ్చింది. స్ట్రాబెర్రీలు మెదడుకు చురుకుదనం ఇస్తాయని, వయసు మళ్లిన దశలోనూ మెదడు పనితీరు మందగించకుండా ఉంచుతాయని కాలిఫోర్నియాలోని సాల్క్ సెల్యులర్ న్యూరోబయాలజీ లాబొరేటరీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. ల్యాబ్‌లో ఎలుకలపై జరిపిన పరిశోధనల్లో స్ట్రాబెర్రీల వల్ల మెదడులో కలిగే సానుకూల మార్పులను గుర్తించారు. స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకుంటున్నట్లయితే వార్ధక్యంలో మెదడు పనితీరు మందగించడం వల్ల వచ్చే అల్జీమర్స్ వ్యాధి, ఇతర సమస్యలు తలెత్తే అవకాశాలు చాలావరకు తగ్గుతాయని వారు తేల్చి చెబుతున్నారు.



తోసిరాజు తెరచిరాజు

తోసిరాజు, తెరచిరాజు అనేవి చదరంగంలో వినిపించే మాటలు.

రాజు ఎదురుగా ఒక ఎత్తు వేసి, రాజును బంధించడం 'తోసిరాజు'

రాజు ఎదురుగా ఉన్న పావులను పక్కకు తప్పించినప్పుడు ఏనుగో, మంత్రో ఎదురయ్యేట్టు ఎత్తు వేయడం తెరచిరాజు.

వ్యవహారంలోకి వస్తే తిరస్కరించడం, లక్ష్యపెట్టక పోవడం అనే అర్థాల్లో 'తోసిరాజు'ని వాడుతున్నారు.

పూర్తిగా కాకపోయినా కొంత వరకైనా ఎదుటి వారిని నిరోధించడం, ఇబ్బందుల్లో పెట్టడం 'తెరచిరాజు'. ఇది మాత్రమే కాదు...ఒక వ్యక్తి ఎదుట వినయంగా నటిస్తూ ఉన్నట్టుండి దెబ్బ తీయడాన్ని కూడా 'తెరచిరాజు' అనే మాటను ఉపయోగిస్తుంటారు.

బకాసురుడు

ఏకచక్రపురం సమీపంలోని ఒక గుహలో బకాసురుడు అనే రాక్షసుడు ఉండేవాడు. ఈ రాక్షసుడు ఊరి మీద పడి చేతికి దొరికినవారినల్లా భక్షిస్తుండేవాడు. దీంతో ప్రజలు రాక్షసుడితో ఒక ఒప్పందం చేసుకున్నారు. ఈ ఒప్పందంలో భాగంగా వారానికి ఒకరోజు బండి నిండా అన్నం, కల్లు, రకరకాల పదార్థాలతో పాటు ఇంటికొక మనిషి చొప్పున బకాసురుడి దగ్గరకు పంపించాలి.

ఈ బకాసురుడిని భీముడు వధిస్తాడు.

బకాసురుడు క్రూరుడైన రాక్షసుడనే సంగతి ఎలా ఉన్నా...

విపరీతంగా తిండి తినే వాళ్లను బకాసురుడితో పోల్చుతారు.

ఉదా: 'పని విషయం ఎలా ఉన్నా... తిండికి మాత్రం వాడు బకాసురుడు'

తుపాకి కడుపున...

కొందరికి తల్లిదండ్రుల వల్ల గుర్తింపు వస్తుంది.

''ఈ అబ్బాయి తెలుసు కదా... ఫలానా రామయ్య కొడుకు. మీ నాన్నది ఎంత గొప్ప హృదయమో'' అంటుంటారు.

కొందరికి తమ పిల్లల వల్ల గుర్తింపు వస్తుంది.

''మీరు కిశోర్ తల్లిదండ్రులా? ఎంత అదృష్టవంతులండీ. ఇంతటి ప్రతిభావంతుడిని కన్నందుకు ఎన్ని జన్మల పుణ్యం చేసుకున్నారో'' అంటుంటారు.

తల్లిదండ్రులు తక్కువమందికి తెలిసినవారై ఉండి, లేదా ఒక మోస్తరు పలుకుబడి, శక్తి కలవారై ఉండి వారికి పుట్టిన బిడ్డ గొప్పవాడో, శక్తిమంతుడిగానో ఎదిగినప్పుడు ఉపయోగించే మాట...'తుపాకి కడుపున ఫిరంగి పుట్టినట్లు'

వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ

గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్



• వాస్తు శాస్త్రం

ప్రేతధూమ వేధ

1) 'ప్రేతము' అనగా నరకము నందు ఉండు జంతువు. 2) భూత విశేషము, పీనుగు అని అర్థము (నిఘంటువు). 'ప్రేతపురము' అనగా యమపట్టణము. 'ప్రేత వనము' అనగా ఒలికి మిట్ట, శ్మశానము. ధూమము అనగా పొగ. వేధ అనగా బాధించునది. శ్మశానవాటిక నుండి వెలువడు ధూమ ము గృహములోనికి వ్యాపించిన యెడల ఆ గృహము 'ప్రేతధూమ వేధ' అను దోషము చేత బాధింపబడుతుంది. ఈ వేధా దోషము కలిగిన ఇంటిలో నివాసము ఉండు వారు అనేక రకముల ఇక్కట్లను పొందవలసి ఉంటుంది.

కాష్ఠదహనము నుండి వచ్చు ధూమము ఏ రసాయన కర్మాగారం నుండి వచ్చే పొగ కంటే కూడా తక్కువ కాలుష్యమైనది కాదు. ఆ ధూమమును చూచుట చేత, స్పృశింపబడుట చేత, ఆ ధూమమును ఇంట్లో ఉంటూ శ్వాసగా పీల్చుకోనుట చేత... మానసిక, శారీరక అనారోగ్యములు తప్పని సరి అనుభవించవలసి వస్తుంది. అనారోగ్యము, అపమృత్యవు ప్రధానమైన దుష్ఫలితాలుగా చెప్పుకోవచ్చును. బక్కచిక్కి పోవుట, శరీరము ఎండి పోయినట్లు కనిపించుట, చర్మము, కళ్ళు కాంతిహీనమగుట మొదలగు చిహ్నములు కలిగిఉండుటను స్పష్టముగా చూడవచ్చును. చాలా సందర్భాలలో, వీరి అనారోగ్యామునకు కారణము వైద్యులు జరిపించు 'టెస్టుల్లో' కానరాదు. ఆ ఇంట నుండు అందరూ ఈ విధమైన అనారోగ్యమును కలిగి ఉండక పోవచ్చును. కొందరు మాత్రమే తీవ్రముగా ఈ దోషము బారిన పడవచ్చును. శ్మశానమునకు సమీపమున తూర్పు, ఉత్తర, ఈశాన్యము దిక్కుల యందు ఉన్న ఇండ్లకు ఈ దోషము యొక్క తీవ్రత హెచ్చుగా ఉంటుంది.

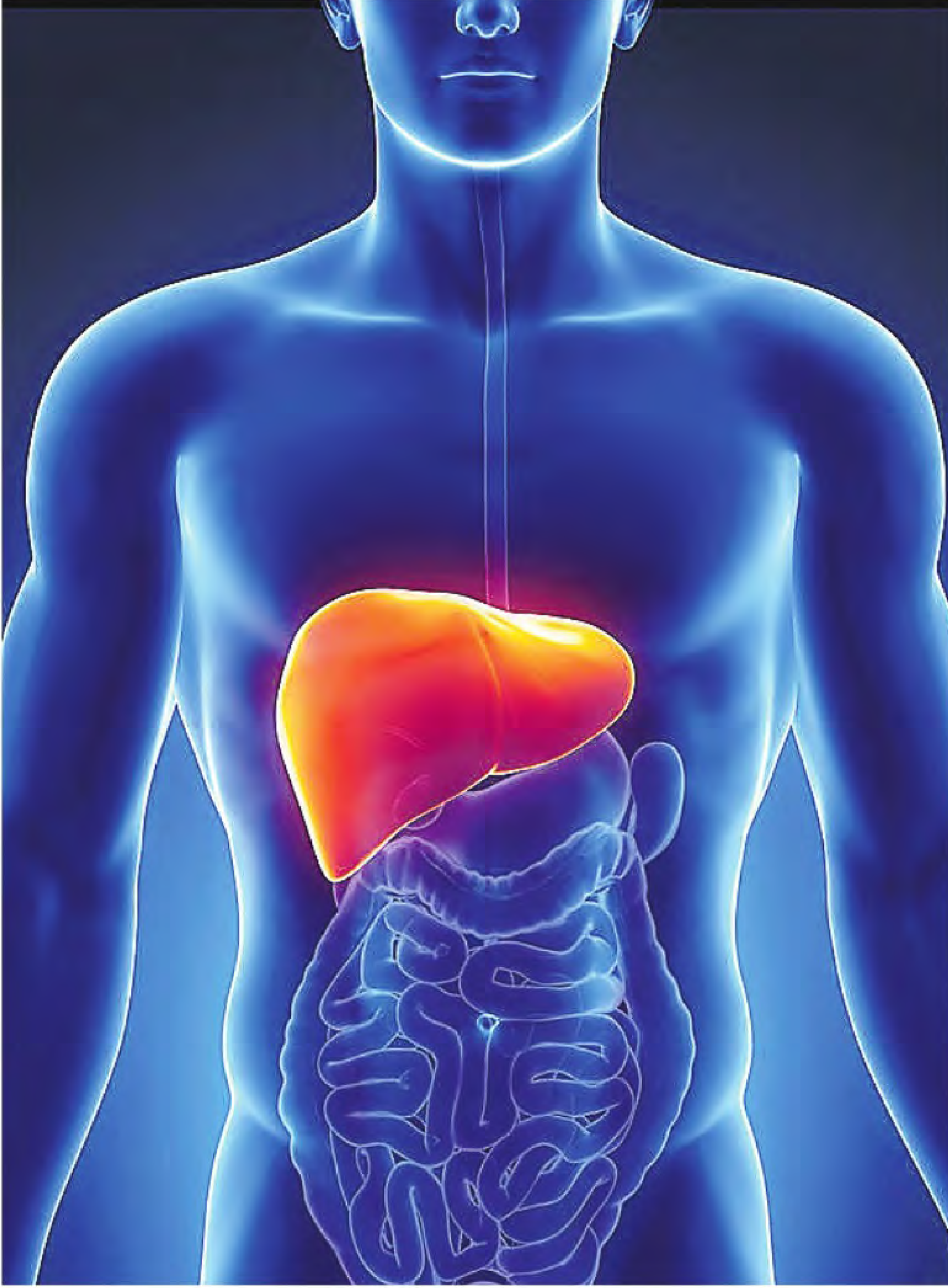
శ్మశానమునకు సమీపమున ఉన్నప్పటికీ పశ్చిమ, దక్షిణ, నైరుతి దిక్కున ఉన్న ఇండ్లకు ఈ దోష తీవ్రత తక్కువగా ఉంటుంది. ఇటువంటి **దోషము చేత బాధపడుతున్నట్లయితే, పైన చెప్పిన చెడు ఫలితాలు తీవ్రంగా ఉన్నట్లయితే, ఆ గృహాన్ని వదిలి శ్మశానికి దూరంగా మరొక ఇంట్లోకి మారటం అన్ని విధాల మంచిది.**

నివసించు గృహము యొక్క ప్రధాన ద్వారము నుండి గాని, గవాక్షము నుండి గాని ఇతర ద్వారములనుండి గాని, **శవములను సమాధి చేయుట, కాష్టదహనము, కర్మకాండలు** చేయుట మొదలైన దృశ్యము కనిపించకూడదు. ఇటువంటి గృహములను కూడా విసర్జించుటయే శ్రేష్ఠము.

ఈ వేధ కారణము చేత బాధింపబడుతున్న వారికి ఎన్ని విధములుగా చికిత్స చేపించినప్పటికీ స్వస్థత చేకూరక నిరాశపరచు పరిస్థితులుంటాయి. ఇల్లు మారి మరొక ఇంటికి వెళ్ళినప్పటికీ ఈ కష్టములు తీరక వెంటాడే అవకాశములుంటాయి. అందుకని ఇల్లు మారుతున్నప్పుడు ఇక్కడి నుండి నేరుగా ఆ కొత్త ఇంట్లోకి వెళ్ళకూడదు. **ఈ ఇంటినుండి ఏదైన శైవ క్షేత్రమునకు గాని, ఆంజనేయ క్షేత్రమునకు గాని, శక్తి క్షేత్రమునకు గాని వెళ్ళి అక్కడ 3 రాత్రులు గడిపి అక్కడి నుండి నేరుగా కొత్త ఇంట్లోకి (స్వంత లేదా బాడుగ) గృహప్రవేశము యాథావిధిగా గావించాలి.** ఆ ఇంటిలో హోమములు, జపములు, హనుమాన్ చాలీసా పారాయణము, మహామృత్యుంజయ మంత్ర జపములు, దేవీ సహస్రనామజపము మొదలైనవి కనీసం **3 దినములు, 3 రాత్రులు వినిపిస్తూ ఉండాలి. జంతు బలులు, పక్షి బలులు చేయకూడదు.** సాత్వికాహారమును భుజించాలి. శక్తికొలది అన్నదానము జరిపించాలి. **'ప్రేతధూమ వేధ'** చేత బాధింపబడువారు ఎవరైనా సరే, ఇల్లుమారుతున్నప్పుడు ఇవన్ని శ్రద్ధగా ఆచరిస్తే క్రమముగా దోషము పలుచనవుతుంది. మంచి ఫలితాలను కూడా పొందగలుగుతారు.

వచ్చేవారం... 'ఘాతవేధ'

మీ ప్రశ్నలు పంపించవలసిన చిరునామా: **వాస్తుసాయి సేవా ఆశ్రమం**
వాస్తు వీక్షణం, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్ - 500003.
For Personal Visits & Appointments
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458
Ph : 040 - 2781 7446, email : saisreevasthu@gmail.com



హెచ్చరిక లేని జబ్బు హెపటైటిస్

ప్రపంచాన్ని వణికిస్తున్న వ్యాధుల్లో హెపటైటిస్ ఒకటి. వైరస్ కారణంగా సోకే హెపటైటిస్ వ్యాధిలో ఎ, బి, సి, డి, ఇ రకాలు ఉన్నాయి. అన్ని రకాల హెపటైటిస్‌ను లెక్కలోకి తీసుకుంటే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య దాదాపు 50 కోట్ల వరకు ఉంటుందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్‌ఓ) అంచనా. వీరిలో ముఖ్యంగా హెపటైటిస్–బి, హెపటైటిస్–సి రకాలతో బాధపడుతున్న వారు సుమారు 35 కోట్ల వరకు ఉంటారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా హెపటైటిస్ బారిన పడి ఏటా ప్రాణాలు పోగొట్టుకుంటున్న వారి సంఖ్య పది లక్షలకు పైగానే ఉంటోంది. గత ఏడాది హెపటైటిస్ కారణంగా 13.4 లక్షల మంది మరణించినట్లు డబ్ల్యూహెచ్‌ఓ లెక్కలు చెబుతున్నాయి. హెచ్‌ఐవీ, క్షయ వ్యాధులతో మరణిస్తున్న వారి కంటే ఈ సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉండటం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఈ వ్యాధి సోకిన చాలామందిలో ఎలాంటి లక్షణాలూ కనిపించవు. రక్తపరీక్షలు జరిపిస్తే తప్ప వ్యాధి సోకిన విషయం తెలుసుకోవడం సాధ్యం కాదు. హెపటైటిస్ లక్షణాలు ఒక్కోసారి కొద్దికాలం ఉండి తగ్గిపోవచ్చు. ఒక్కోసారి దీర్ఘకాలం కూడా ఉండవచ్చు. హెపటైటిస్ సోకినట్లు గుర్తించిన వెంటనే తగిన చికిత్స తీసుకోకుంటే కాలేయం పూర్తిగా దెబ్బతిని ప్రాణాంతక పరిస్థితులు తలెత్తే అవకాశాలు లేకపోలేదు. హెపటైటిస్ ముదిరితే కాలేయంపై మచ్చలు ఏర్పడటం, లివర్ క్యాన్సర్ తలెత్తి చివరకు కాలేయం పూర్తిగా విఫలమయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి.

ఇవీ విశేషాలు...

- ప్రధానంగా హెపటైటిస్ వైరస్ కారణంగా సోకే వ్యాధి. అపరిశుభ్రమైన నీరు, ఆహారం, రక్తమార్పిడి, లైంగిక చర్యలు, ఒకరు వాడిన సిరంజీలు మరొకరు వాడటం, మితిమీరి మద్యం తాగడం, కొన్ని రకాల మందులు వాడటం, ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులకు లోనవడం వంటి కారణాల వల్ల హెపటైటిస్ సోకే అవకాశాలు ఉంటాయి.
- తల్లిపాల ద్వారా చిన్నారులకు కూడా ఈ వ్యాధి సోకుతుంది. కొందరిలో మద్యం అలవాటు లేకపోయినా ఇతర కారణాల వల్ల కూడా ఈ వ్యాధి సోకే అవకాశాలు ఉన్నాయి.
- హెపటైటిస్–ఎ, ఇ రకాల వైరస్‌లు ఎక్కువగా కలుషితమైన నీరు, ఆహారం ద్వారా వ్యాపిస్తాయి. హెపటైటిస్–ఎ, బి, డి రకాలకు వ్యాక్సిన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వ్యాక్సిన్లతో వీటిని పూర్తిగా నిరోధించే అవకాశాలు ఉన్నాయి.
- హెపటైటిస్ సోకిన చాలామందిలో ఎలాంటి లక్షణాలూ కనిపించకపోవచ్చు. అయితే, కొందరిలో ఆకలి లేకపోవడం, చర్మం కాస్త పసుపు రంగులోకి మారడం, అలసట, కడుపు నొప్పి, వికారం, వాంతులు, డయేరియా, కీళ్లనొప్పులు, తలనొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.
- దీర్ఘకాలికంగా బాధించే ఇతర రకాల హెపటైటిస్‌ను కూడా మందులతో నయం చేసే అవకాశాలు ఉన్నాయి. మెరుగైన ఔషధాలు, చికిత్సా పద్ధతులు అందుబాటులోకి వచ్చిన తర్వాత దాదాపు 95 శాతం మేరకు హెపటైటిస్–సి కేసులను వైద్యులు పూర్తిగా నయం చేయగలుగుతున్నారు. హెపటైటిస్‌ను 2030 నాటికి పూర్తిగా నిర్మూలించాలని డబ్ల్యూహెచ్‌ఓ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.
- కొన్ని సందర్భాల్లో బ్యాక్టీరియా, ఇతర పరాన్నజీవుల ద్వారా కూడా హెపటైటిస్ సోకే అవకాశాలు ఉంటాయి. అరుదుగా ఈ వ్యాధి జన్యు కారణాల వల్ల సోకే అవకాశాలు కూడా లేకపోలేదు.
- సాధారణంగా రక్తపరీక్షల ద్వారా హెపటైటిస్‌ను గుర్తిస్తారు. దీర్ఘకాలికంగా ఎలాంటి లక్షణాలు లేకుండా ఉన్నవారిలో హెపటైటిస్‌ను గుర్తించడానికి లివర్ బయాప్సీ పరీక్ష కూడా చేయాల్సి ఉంటుంది.
- హెపటైటిస్ నిర్మూలన లక్ష్యంగా డబ్ల్యూహెచ్‌ఓతో పాటు వరల్డ్ హెపటైటిస్ అలయన్స్ కృషి చేస్తోంది. ఈ ఏడాది నవంబర్ 1 నుంచి 3 వరకు బ్రెజిల్‌లోని సావో పాలోలో జరిగే ప్రపంచ హెపటైటిస్ సదస్సుకు బ్రెజిల్ ప్రభుత్వం కూడా చేయూత అందిస్తోంది.



• పట్టుకోండి చూద్దాం

ప్రొఫెసర్ కోటేశ్వర్రావు గుండెపోటుతో చనిపోయాడు. డెబ్బై సంవత్సరాలు దాటిన కోటేశ్వర్రావు వివాదరహితుడు. అలాంటి కోటేశ్వర్రావు రెండు సంవత్సరాల నుంచి చాలామందికి శత్రువయ్యాడు.

రెండు సంవత్సరాల క్రితం కోటేశ్వర్రావు సమీప బంధువు రాజు హత్యకు గురయ్యాడు. ఒకరోజు రాత్రి కోటేశ్వర్రావు, రాజులు బార్‌కు వెళ్లివస్తుండగా ఎటాక్ జరిగింది. కోటేశ్వర్రావు కళ్ల ముందే హత్య జరిగింది.

''చంపింది ఎవరో నాకు తెలుసు'' అని మొదట చెప్పిన మ్యాథ్స్ ప్రొఫెసర్ ఆ తరువాత మాట మార్చాడు.

''చంపిన వ్యక్తి ఎవరో నాకు తెలియదు. ముఖానికి మాస్క్ వేసుకొని ఉన్నాడు'' అని చెప్పి తప్పించుకున్నాడు.

'చంపిన వ్యక్తి ఎవరో నాకు తెలుసు!' అని సన్నిహితుల దగ్గర చెప్పిన వ్యక్తి ఉన్నట్టుండి ఎందుకు మాట మార్చాడు?

•••



రెండు సంవత్సరాలుగా పోలీసులు రాజు హత్య గురించి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. అయినా హంతకుడిని పట్టుకోలేక పోయారు. కోటేశ్వర్రావు గుండె పోటుతో చనిపోవడంతో...

''తాను చనిపోవడంతో పాటు... రహస్యాన్ని కూడా చంపేశాడు'' అని విసుక్కున్నారు పోలీసులు.

ఈ సమయంలోనే వారికి కొత్త విషయం ఒకటి తెలిసింది.

'రకరకాల విషయాలతో పాటు... ఎంత పెద్ద రహస్యమైనా సరే... డైరీలో రాసే అలవాటు కోటేశ్వర్రావుకు ఉంది' అని! ఆ డైరీని కనిపెడితే ఆరోజు జరిగింది ఏమిటో, హంతకుడు ఎవరో కనిపెట్టవచ్చు అనుకున్నారు పోలీసులు.

ఆ డైరీ సేఫ్టీలాకర్‌లో ఉంది. దాని నాలుగు అంకెల పాస్‌వర్డ్ ఇంట్లో ఎవరికీ తెలియదు. ''ఒకసారి ఈ పాస్‌వర్డ్ గురించి ప్రస్తావన వచ్చినప్పుడు... CV అంటూ ఏదో చెప్పారు'' అని పోలీసులకు చెప్పాడు కోటేశ్వర్రావు కొడుకు కుమార్. కొద్దిసేపు ప్రయత్నించిన తరువాత CV ఆధారంగా పాస్‌వర్డ్ తెలుసుకోగలిగారు పోలీసులు. ఇంతకీ CV అంటే?

అద్దంలో ఆన్సర్ (కుడివైపు నుంచి అద్దం పెట్టుకుని చదవండి)

జవాబు: రోమన్ అంకెల్లో C=100, V=5

వెన్నునొప్పికి సర్జరీ సమాధానమా?

డిస్కు అత్యంత సున్నితమైనది. అందుకే అది 20 ఏళ్లనుంచే క్షీణించడం మొదలెడుతుంది. మౌలికంగా డిస్కులో రెండు పొరలు ఉంటాయి. ఉపరి భాగంలో గట్టిగా ఉండే ఆన్యులస్ ఫైబ్రోసిస్ ఒకటి. లోపల మెత్తగా ఉండే జలానిటస్ న్యూక్లియస్ ఫల్పోసిస్ ఒకటి. లోపలి భాగంలో ఉండే న్యూక్లియస్ పల్పోసిస్‌లో నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే వయసు పెరిగే కొద్దీ నీటి పరిమాణం తగ్గుతూ వెళుతుంది. సాధారణంగా 50 ఏళ్లు వస్తేగానీ వృద్ధాప్యం మొదలైనట్లు కాదు. కానీ, వెన్నెముక విషయంలో వయసు లెక్కలు వేరుగా ఉన్నాయి. శరీరంతో పాటే కాకుండా వెన్నెముకకు వృద్ధాప్యం రావడం అనేది 20 ఏళ్లకే మొదలవుతుంది. డిస్కు తన బిగువునూ స్థిరత్వాన్ని కోల్పోవడం, ఆన్యులస్ ఫైబ్రోసిస్‌లో పగుళ్లు ఏర్పడటం ఒక దశ. ఇది 20 నుంచి 40 ఏళ్ల లోపు వారిలోనే కనిపిస్తుంది. ఇక 40 నుంచి 60 ఏళ్ల మధ్య వయస్కుల్లో డిస్కుల్లో నాలుగు దశల్లో సమస్య ఉంటుంది.ఈ నాలుగూ 40 నుంచి 60 ఏళ్లలోపు వారిలోనే వస్తాయి. డిస్కుల మధ్య ఒరిపిడి పెరిగి డిస్కులు, పూసలు బిగుసుకుపోయే స్టెబిలైజేన్, యాంకైలోసిస్ అనే సమస్యలు ఇది డిస్కుల ఒరిపిడిలో ఏర్పడే బొడిపెలు ఏర్పడే సమస్య. ఇది 60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలోనే వస్తుంది.

డిస్కు క్షీణించిన లక్షణాలు

నడుము భాగంలో అయితే ప్రధానంగా ఎల్-4, ఎల్-5 డిస్కుల్లో నొప్పి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. మెడ భాగంలో అయితే సి-5, సి-6లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. నడుము భాగంలోని డిస్కులు నరాల మీద ఒత్తిడి కలిగిస్తే అది సయాటికాకు దారి తీస్తుంది. మెడలో అయితే, సర్వైకల్ రేడికులోపతికి దారి తీస్తుంది. ఇతర లక్షణాల్లో డిస్కు ఉన్నచోటే నొప్పి రావచ్చు లేదా కాలినొప్పి కూడా రావచ్చు. ఈ కాలినొప్పినే మనం సయాటికా అంటాం. ఈ నొప్పి కొందరికి అప్పుడప్పుడు వచ్చిపోతుంది. కొందరికి ఎక్కువ సేపు వంగిపనిచేసినా లేదా బరువులు ఎత్తినా నొప్పి వస్తుంది. కొందరికి కూర్చుంటే నొప్పి తగ్గుతుంది. కానీ తుమ్మినా దగ్గినా నొప్పి ఎక్కువవుతుంది. నొప్పి మరీ ఎక్కువైతే కండరాలు బలహీన పడతాయి. ఇంద్రియశక్తిలో లోపాలు ఏర్పడతాయి. మెడ భాగంలోని డిస్కుల్లో సమస్య ఉంటే ఆ డిస్కుల్లోనే నొప్పి రావచ్చు. భుజం నొప్పి కూడా రావచ్చు. చేయి లాగినట్లు అనిపించవచ్చు రెండింటిలోనూ పొడిచినట్లు, మొద్దుబారినట్లు, కండరాలు క్షీణించడం కావచ్చు. వేళ్లల్లో కూడా పొడిచి నట్లు , మొద్దుబారినట్లు అనిపించడం ఉంటుంది. సమస్య మరీ తీవ్రమైతే పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది.



ఇతర వైద్యాల వైఫల్యాలు

ఇతర విధానాల్లో బెడ్‌రెస్ట్ సూచిస్తారు, పెయిన్ కిల్లర్స్ ఇస్తారు. ఫిజియో థెరపీ, ఎపిడ్యూరల్ షాట్స్ ఇస్తారు. సయాటికా నరానికే నేరుగా ఇంజెక్షన్ చేస్తారు. ఇవేవీ ఫలితాన్ని ఇవ్వలేందటూ చివరికి సర్జరీ చేయించుకోవలసిందే అంటారు. ఇవన్నీ తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని ఇస్తాయే కానీ, సమస్యను సమూలంగా తొలగించడానికి ఎంతమాత్రమూ పనికిరావు. సర్జరీతో సమస్య ఏమాత్రం తగ్గకపోగా మరెన్నో దుష్ప్రభావాలకు లోనైన దురదృష్టవంతులే చాలా ఎక్కువ. వాస్తవానికి తొలిసారి సర్జరీ చేయించుకున్నప్పుడే సమస్య తొలగిపోతే సర్జరీ వల్ల మీకు ఎంతో కొంత మేలు జరిగినట్లు. ఒకవేళ రెండవ సారి సర్జరీ చేయించుకునే స్థితి ఏర్పడింది అంటే ఆ తరువాత ఎన్ని సర్జరీలు చేయించుకున్నా వృధాయే నని గ్రహించాలి.

ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయించి...

వెన్నునొప్పికి మూలమైన ధాతుక్షయాన్ని నివారించడానికి, ఆయుర్వేదంలోని ధాతు వృద్ధి చికిత్సలు తీసుకోండి. అలాగే మేరు చికిత్సలు, బృహ్మణ చికిత్సలు, వాత హర చికిత్సలు తీసుకోవడం ద్వారా మీ సమస్య నుంచి పూర్తిగా విముక్తిని పొందండి. అసలు సర్జరీకి వెళ్లడానికి ముందు ఒక్కసారి ఆయుర్వేద నిపుణుల్ని సంప్రదించండి. మేరు చికిత్సలు, పంచకర్మ చికిత్సలు ఇవేవీ కాకపోయినా, కొన్నిసార్లు కేవలం కొన్ని ఆయుర్వేద మాత్రలతోనే మీ సమస్య తొలగిపోవచ్చు. ఒకవేళ అవసరమైతేనే మేరు చికిత్సలు, పంచకర్మ చికిత్సలకు వెళ్లవచ్చు. సమస్య మరీ తీవ్రమై మలమూత్రాలు కూడా ఆగిపోయిన దశలో తప్ప ఇతర దశల్లో సర్జరీలకు వెళ్లి సాధించేది ఏమీ ఉండదు. ఆయుర్వేదం మీ సమస్యలకు ఏ దుష్ప్రభావాలూ లేని సంపూర్ణ వైద్యం అందిస్తుంది.

ADVT

బోలో భారత్ మాత

యుద్ధం.. మొదలవుతూనే సైనికుడి ప్రాణాన్ని కోరుతుంది. ముగిసే రోజొచ్చేసరికి శాంతిని కోరుతుంది. ఈ మధ్యన జరిగేదంతా ఒక పోరాటం. శాంతి కోరని ఓ పోరాటం. ఎన్నెన్ని ముగిసిన యుద్ధాలో.. ఎన్నెన్ని ప్రాణాలో.. ఎన్నెన్ని మొదలవ్వని యుద్ధాలో.. ఎన్నెన్ని ఆగిపోని యుద్ధాలో.. ఒక సైనికుడు ఎప్పుడూ నిలబడే ఉన్నాడక్కడ! ఆ సైనికుడికి ఎప్పుడూ కొడుతూనే ఉందామొక సలామ్!!

కార్గిల్ విజయ్ దివస్ ఏంటి?

1999లో ఇండియా-పాకిస్థాన్ మధ్యన రెండు నెలల పాటు జరిగిన కార్గిల్ యుద్ధంలో పాకిస్థాన్ చొరబాటుదారుల నుంచి కార్గిల్ ప్రాంతాన్ని భారత దళాలు జూలై 26న పూర్తిగా అదుపులోకి తెచ్చుకొని విజయ పతాకం ఎగరవేశాయి. ఈ యుద్ధంలో 500లకు పైగా భారత జవానులు అమరులయ్యారు. వారిని స్మరించుకుంటూ కార్గిల్ విజయ్ దివస్‌ను భారత ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తూ వస్తోంది.

మంచును లెక్క చేయకుండా...

నైనితాల్‌కు చెందిన మేజర్ రాజేశ్ సింగ్ అధికారి కార్గిల్ యుద్ధంలో బ్యాటిల్ ఆఫ్ టోలోనింగ్‌లో కీలకపాత్ర పోషించారు. 15000 అడుగుల ఎత్తున ఉన్న కొండపై ఉన్న పాకిస్థాన్ సైన్యాన్ని అంతమొందించే బాధ్యతను రాజేశ్ చేపట్టారు. ఆ ప్రాంతంలో పెద్ద ఎత్తున మంచు కురుస్తున్నా, పరిస్థితులను ఎదిరించి మరీ శత్రు సైన్యం ట్యాంకులను ధ్వంసం చేస్తూ వెళ్లారాయన. కాళ్లల్లో గాయపడినా కూడా తన టీమ్‌ను లీడ్ చేస్తూ ముందుకు వెళ్లి ఆ పాయింట్‌ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఇదే సమయంలో బుల్లెట్ గాయాల వల్ల ఆయన ఈలోకాన్ని విడిచి వెళ్లారు. ప్రభుత్వం రాజేశ్ సాహసాన్ని గుర్తిస్తూ మహావీర చక్ర అవార్డుతో గౌరవించింది.


రాజేశ్ సింగ్ అధికారి


మరియప్పన్ శరవణన్

రాకెట్ లాంచర్‌తో...

తమిళనాడు రామేశ్వరంలో పుట్టి పెరిగిన మేజర్ మరియప్పన్ శరవణన్, దేశ సేవ చేయాలన్న ఆలోచనతో ఆర్మీలో చేరారు. కార్గిల్ యుద్ధంలో బాటలిక్ సెక్టార్‌లో పాకిస్థాన్ సైనికుడు చొరబడ్డ ప్రాంతాన్ని స్వాధీనం చేసుకునే బాధ్యతను చేపట్టిన శరవణన్, రాకెట్ లాంచర్‌తో శత్రు సైన్యాన్ని బెదరగొడుతూ ఆ ప్రాంతాన్ని చేరుకున్నారు. ఇదే సమయంలో ఆయనపై వరుసగా బుల్లెట్ల దాడి జరిగింది. అప్పటికీ పోరాడుతూనే తుదిశ్వాస విడిచారు. ఆయన సాహసాన్ని గుర్తిస్తూ ప్రభుత్వం వీరచక్ర అవార్డుతో గౌరవించింది.

...తాకీ జై!

కార్గిల్ విజయ్ దివస్
(జులై 26) సందర్భంగా..
కార్గిల్ వార్ హీరోలను స్మరించుకుంటూ..


యోగేంద్ర సింగ్ యాదవ్

19 ఏళ్లకే పరమవీర చక్ర

16ఏళ్ల వయసులోనే దేశం కోసం పోరాడాలన్న సంకల్పంతో ఆర్మీలో చేరారు యోగేంద్ర సింగ్ యాదవ్. ఆయనకు 19 ఏళ్ల వయసున్నప్పుడు కార్గిల్ యుద్ధం వచ్చింది. ఆ యుద్ధంలో టైగర్ హిల్ ప్రాంతాన్ని అదుపులోకి తెచ్చేందుకు సుమారు 16వేల అడుగులున్న కొండను, కాల్పులు ఎదురైనా ఎక్కారాయన. టైగర్ హిల్ వద్దనున్న నలుగురు పాకిస్థాన్ సైనికులను అక్కడికక్కడే కాల్చేశారు. యుద్ధంలో ఆయన చూపిన సాహసానికి గానూ ప్రభుత్వం పరమ వీరచక్ర అవార్డును అందించింది. 19 ఏళ్లకే పరమ వీరచక్ర అవార్డును అందుకున్న యోగేంద్ర సింగ్ యాదవ్, అతిచిన్న వయసులో ఈ గౌరవాన్ని దక్కించుకున్నవారిలో మొదటి స్థానంలో ఉన్నారు.

ఆట నుంచి పోరాటం వైపుకు...

ఉత్తర ప్రదేశ్ సీతాపూర్‌లో పుట్టిన కెప్టెన్ మనోజ్ కుమార్ పాండే క్రీడాకారుడిగా గుర్తింపు తెచ్చుకోవాలని కలలుగన్నారు. అయితే కాలం ఆయనను ఆర్మీ వైపుకు అడుగులు వేయించి దేశం కోసం పోరాడేలా చేసింది. కార్గిల్ యుద్ధంలో శత్రు సైన్యంపై తిరగబడి ఎంతోమందిని అంతమొందించిన ఆయన, చివరకు అదే యుద్ధంలో అమరులయ్యారు. చనిపోయే నాటికి ఆయన వయస్సు 25 సంవత్సరాలు. కార్గిల్ యుద్ధ విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించిన ఆయనను ప్రభుత్వం పరమ వీర చక్ర అవార్డుతో గౌరవించింది.


మనోజ్ కుమార్ పాండే

శత్రు సైన్యాన్ని అంతమొందించి...

హిమాచల్ ప్రదేశ్‌కు చెందిన కెప్టెన్ విక్రమ్ భాత్రా కార్గిల్ యుద్ధంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. విక్రమ్ జమ్మూ కశ్మీర్ సోపోర్ ప్రాంతంలో లెఫ్టినెంట్‌గా పనిచేస్తున్న సమయంలోనే కార్గిల్ యుద్ధం మొదలైంది. దీంతో ఆయనను యుద్ధంలో బాధ్యతలు నెరవేర్చమని ప్రభుత్వం కార్గిల్‌కు పంపింది. తన ట్రూప్‌తో చాకచక్యంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ, విజయవంతంగా పాకిస్థాన్ క్యాంప్‌లను కొల్లగొట్టిన విక్రమ్, మెషిన్ గన్‌లతో కాల్పులు ఎదురైనా ఎందరో పాకిస్థాన్ సైనికులను అంతమొందించారు. ఇదే యుద్ధంలో ఆయన అమరుడయ్యారు. ప్రభుత్వం ఆయన సాహస చర్యను స్మరించుకుంటూ పరమ వీర చక్ర అవార్డుతో ఆయనను గౌరవించింది.


విక్రమ్ భాత్రా

మరణానికి దగ్గరైనా కూడా...

ఢిల్లీలో పుట్టి పెరిగిన కెప్టెన్ అనుజ్ నయ్యర్ కుటుంబంలో అంతా చదువుకున్నవారే! దేశానికి సేవ చేయాలన్న ఉద్దేశంతో ఆర్మీలో చేరారాయన. కార్గిల్ యుద్ధ సమయంలో పాకిస్థాన్ సైన్యం చొరబడిన పాయింట్ 4875ని స్వాధీనం చేసుకునే బాధ్యతను అనుజ్ నయ్యర్‌కు అప్పగించారు. తన ట్రూప్‌తో కలిసి ఆ పాయింట్‌ను చేరుకున్న ఆయన తొమ్మిది మంది శత్రు సైనికులను అంతమొందించడమే కాక, మూడు యుద్ధ ట్యాంకర్‌లను ధ్వంసం చేశారు. ఈ సమయంలోనే ఎదురుకాల్పుల్లో తీవ్ర గాయాలపాలై తుది శ్వాస విడిచారు. మరణానికి చేరువైన క్షణంలోనే మరో ట్యాంకర్‌ను ధ్వంసం చేసి, ఆ ప్రాంతాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నాకే అమరుడయ్యారు. అనుజ్ పోరాటాన్ని స్మరించుకుంటూ ప్రభుత్వం ఆయనను మహవీర చక్ర అవార్డుతో గౌరవించింది.


అనుజ్ నయ్యర్

సంజయ్ కుమార్


ఛాతీలోకి బుల్లెట్లు దిగినా...

హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లోని కలోల్ బకైన్ ప్రాంతానికి చెందిన రైఫిల్‌మ్యాన్ సంజయ్ కుమార్‌కు ఆర్మీకి పనిచేయాలన్న కలలు కంటూ ఉండేవారు. మూడు సార్లు రిజెక్ట్ అయినా మళ్లీ ప్రయత్నించారు. ఆయన ప్రయత్నం విజయవంతమై ఆర్మీలో ఉద్యోగం వచ్చింది. కార్గిల్ యుద్ధంలో ఒక ట్రూప్‌ను లీడ్ చేసే స్థాయికి కూడా వచ్చేశారు. యుద్ధం సమయంలో ఓ కొండపై ఉన్న పాకిస్థాన్ సైనికులను అంతమొందించాలన్న ప్లాన్‌లో భాగంగా పైకి చేరుకుంటున్న సంజయ్ కుమార్ టీమ్‌కు ఎదురుకాల్పులు ఎదురయ్యాయి. పాకిస్థాన్ సైనికులు ట్యాంకర్స్‌తో దాడికి పాల్పడుతూ వచ్చారు. ఇవేవీ లెక్కచేయకుండా కొండ ఎక్కి, శత్రు సైనికులను కాల్చేశారు. అప్పటికే ఆయన ఛాతీలోకి రెండు బుల్లెట్‌లు దిగినా, ధైర్య సాహసాలతో శత్రు సైనికులను ఎదిరించి ఆ ప్రాంతాన్నంతా స్వాధీనం చేసుకున్నారు. సంజయ్ కుమార్ సాహసోపేత చర్యను గుర్తిస్తూ ప్రభుత్వం ఆయనకు పరమ వీర చక్ర అవార్డును ప్రదానం చేసింది.

● టూర్‌దర్శన్

శ్రీవైష్ణవులు పరమపవిత్రంగా భావించే 108 శ్రీవైష్ణవ దివ్యదేశాలలో కర్ణాటక రాష్ట్రంలోని శ్రీరంగపట్టణం ఒకటి. అంతేకాదు, అత్యంత ప్రసిద్ధి చెందిన పంచరంగ ఆలయాలలో కూడా ఇది ఒకటి రంగనాథస్వామి ఆలయం. స్వామివారి పేరు మీదుగానే ఈ ఊరికి శ్రీరంగపట్టణమనే పేరు వచ్చింది. తొమ్మిదవ శతాబ్దంలో గంగవంశపు రాజులు నిర్మించిన ఈ ఆలయాన్ని అనంతర కాలంలో హొయసాల రాజులు పునర్నిర్మించారు. గొప్ప నిర్మాణ చాతుర్యం, మనోహరమైన శిల్పకళారీతులు ఈ ఆలయ ప్రత్యేకత. భూలోక వైకుంఠంగా ఈ ఆలయం ప్రసిద్ధికెక్కింది.

భూలోక వైకుంఠం... శ్రీరంగపట్నం

కర్ణాటక రాష్ట్రంలోని మైసూరుకు అతి సమీపంలో మాండ్యాజిల్లాలో ఉన్న ఈ ఆలయానికి చారిత్రకంగా, ధార్మికంగా, సాంస్కృతికంగా కూడా ఎంతో పేరున్నది. మైసూరు రాజులు శ్రీరంగపట్టణాన్నే రాజధానిగా చేసుకుని పరిపాలన చేశారు. రంగరాయను ఓడించి వడయార్ రాజు 1614లో శ్రీరంగపట్టణాన్ని వశపరచుకున్నాడు.

మైసూర్ పులి టిప్పుసుల్తాన్‌కి శ్రీరంగనాథుడంటే ఎనలేని భక్తి. టిప్పుసుల్తాన్ తండ్రి హైదరాలీ మైసూరును పాలించిన కాలంలో ఆయన రంగనాథుని ప్రార్థించిన తర్వాతనే యుద్ధభూమిలోకి అడుగు పెట్టేవాడట. శ్రీరంగపట్టణం చుట్టూతా కావేరీ నది ఆవరించి ఉంటుంది. అందువల్ల ఇది ఒక ద్వీపంలా కనిపిస్తుంది. ఎత్తైన ఆలయ గోపురం, రెండు సువిశాలమైన ప్రాకారాలు, ఆలయ మంటపం, ఉన్నతమైన ముఖమంటపంతో అలరారుతుంటుంది. ఆలయ ముఖద్వారం పైకప్పు చిన్న చిన్న శిఖరాలన్నీ కలిసి గుచ్చిన పుష్పమాలాలంకృతమై ఉంటుంది.

గర్భగుడిలోకి అడుగుపెట్టగానే ఏడుతలల ఆదిశేషువుపై శయనించి ఉన్న శ్రీ మహావిష్ణువు, ఆయన పాదాలు వత్తుతున్న లక్ష్మీదేవి దర్శనమిస్తారు. ఆలయంలో నరసింహస్వామి, గోపాలకృష్ణుడు, శ్రీనివాసుడు, హనుమంతుడు, గరుడుడు, పన్నిద్దరు ఆళ్వారుల సన్నిధులు కూడా కనిపిస్తాయి.

కావేరీ నీరు వైకుంఠంలోని విరజానదితో సరితూగగలిగేంత పవిత్రమైనవని విశ్వాసం. గంగ కూడా కావేరీలో స్నానం చేసి తన పాపాలను పోగొట్టుకుంటుందని పురాణ కథనాలున్నాయి. అంతేకాదు, కావేరీ నది కోరికమేరకే శ్రీరంగనాథుడు ఇక్కడ కొలువయ్యాడని, బ్రహ్మ, రుద్రుడు కూడా దివినుంచి భువికి దిగివచ్చి రంగనాథుని పూజిస్తారని ప్రతీతి.

11వ శతాబ్దంలో ఈ ప్రాంతాన్ని పాలించిన విష్ణువర్ధనుడనే రాజు ఎంతో ధనాన్ని వెచ్చించి ఆలయ అభివృద్ధికి పాటుపడ్డాడు. ఆయన భార్య అలమేలమ్మ ప్రతి మంగళ, శుక్రవారాలలో దేవేరులకు అమూల్యమైన ఆభరణాలు తయారు చేయించి అలంకరింపజేసేది. ఆ తర్వాత వచ్చిన విజయనగర రాజులు, అనంతర కాలంలో మైసూరు మహారాజులు ఆలయానికి మరింత శోభను చేకూర్చారు. అంగరంగవైభవంగా ఉత్సవాలు నిర్వహించారు.

సేవలు, ఉత్సవాలు: మకర సంక్రాంతినాడు బ్రహ్మోత్సవాలు జరుగుతాయి. ముక్కోటి ఏకాదశినాడు స్వామివారి ఉత్తరద్వార దర్శన భాగ్యం కల్పిస్తారు. ఈరోజున స్వామివారిని వెన్నతో అలంకరిస్తారు. సాయంత్రం కిరీటాలంకరణ చేస్తారు. ఆ తర్వాత రథసప్తమికి కూడా బ్రహ్మోత్సవాలు నిర్వహిస్తారు. మాఘ పూర్ణిమనాడు స్వామివారికి కావేరీనదిలో పుణ్యస్నానం చేయిస్తారు. ఈ పర్వదినాన వేలాది భక్తులు స్వామిని సేవించుకుంటారు. వైశాఖ శుద్ధ సప్తమినాడు శ్రీరంగ జయంతి ఉత్సవాలు జరుపుతారు. ఆ తర్వాత వచ్చే పున్నమినాడు బంగారు గరుడ వాహనంపై స్వామివారిని ఊరేగిస్తారు. ఆశ్వయుజ మాసంలో నవరాత్రి ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తారు.

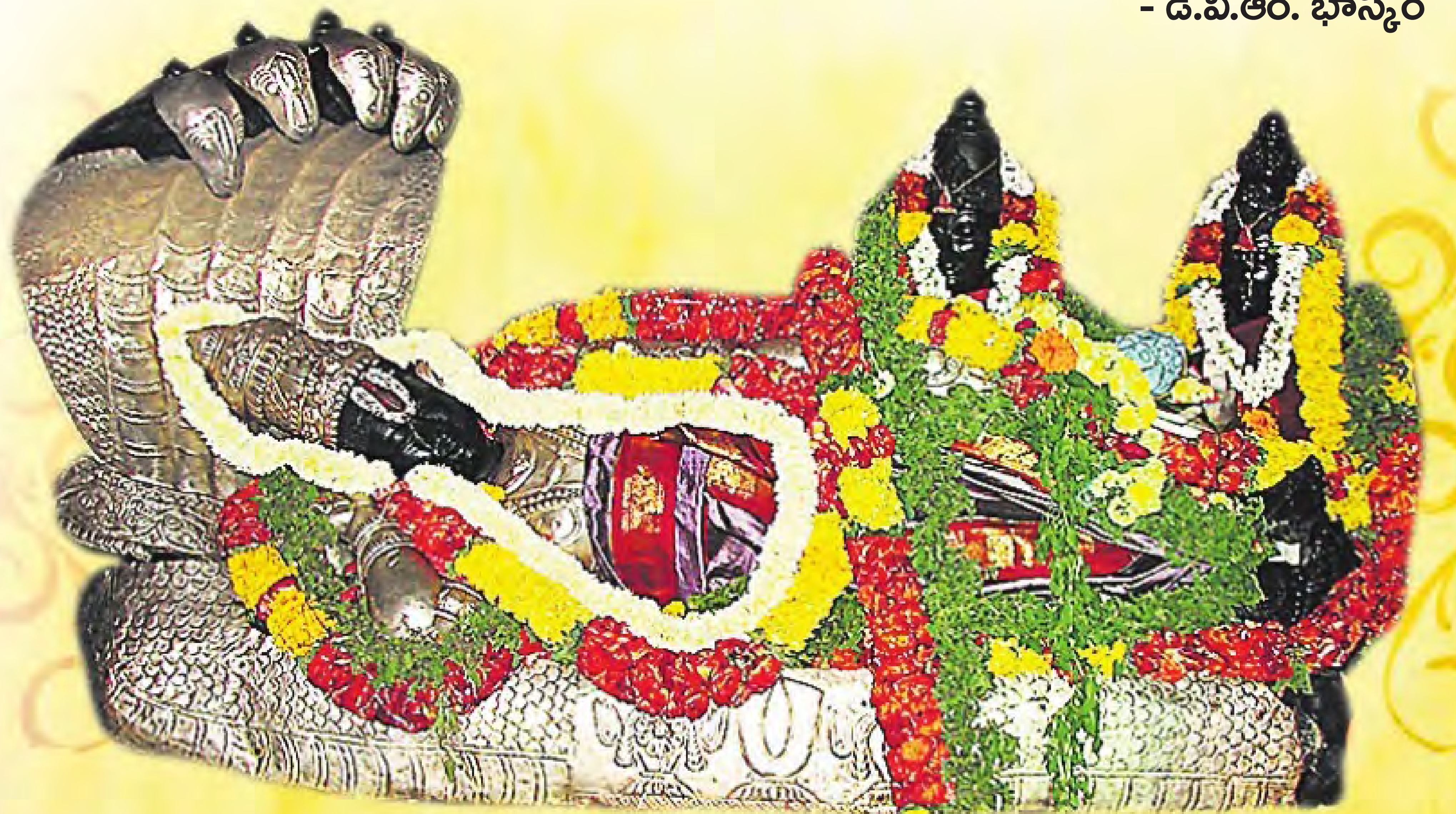
ఇక్కడ ఇంకా ఏమేమి చూడవచ్చు?

టిప్పుసుల్తాన్ కోట, శ్రీరంగనాథిట్టులోని బర్డ్ శాంక్చువరీ, నిమిషాంబ ఆలయం, దొడ్డ ఘోశాయ్ ఘాట్, కరిఘట్ట కొండలు, సంగమ, గుంబాజ్, జామా మసీద్ వంటివాటిని సందర్శించవచ్చు.

ఎలా వెళ్లాలి?

దేశంలోని అన్ని ప్రధాన నగరాలనుంచి శ్రీరంగపట్నానికి నేరుగా రైళ్లు, బస్సులు ఉన్నాయి. విమానాశ్రయం మాత్రం మైసూరులో ఉంది. అక్కడినుంచి శ్రీరంగపట్నం కేవలం పదహారు కిలోమీటర్లే. విశాఖపట్నంలోని గాజువాక నుంచి శ్రీరంగపట్నానికి నేరుగా రైలుంది.

- డి.వి.ఆర్. భాస్కర్



• న్యూ ఫేస్

మృదుమోము...

ముఖారవిందంపై మృదువైన చర్మం కోసం మగువలు చేయని ప్రయత్నం ఉండదు. మార్కెట్‌లో దొరికే అన్ని ఫేస్ క్రీమ్స్ ట్రై చేసేందుకు సై అంటారు. అయితే కెమికల్స్ ఎక్కువగా ఉండే కాస్మొటిక్ క్రీమ్స్ కంటే ఇంటిపట్టున చేసుకునే సహజసిద్ధమైన ఫేస్ ప్యాక్సే బెటర్ అంటున్నారు నిపుణులు. నేచురల్ ప్యాక్స్ వల్ల చర్మంపై ఉండే మృతకణాలు తొలగి.. ముఖం కాంతివంతంగా మారుతుంది. మచ్చలు, మొటిమలు తగ్గిపోతాయి. ఇలా ట్రై చెయ్యండి.



కావల్సినవి:
టమాటో గుజ్జు – 2 టేబుల్ స్పూన్స్
నిమ్మతొక్క పొడి – టేబుల్ స్పూన్ (తొక్కలను శుభ్రం చేసుకుని, ఎండబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి.)
నిమ్మ రసం – 3 లేదా 4 డ్రాప్స్

తయారీ: ముందుగా ఒక బౌల్ తీసుకుని అందులో టమాటో గుజ్జులో నిమ్మతొక్క పొడి వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత అందులో నిమ్మరసం కలుపుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ముఖాన్ని చన్నీటితో శుభ్రం చేసుకుని, ఆవిరి పట్టించాలి. తరువాత ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించి, పూర్తిగా ఆరాక గోరువెచ్చని నీటితో క్లీన్ చేసుకోవాలి. ఇదే విధంగా వారానికి రెండు మూడు సార్లు చెయ్యడం వల్ల మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

• నెయిల్ ఆర్ట్

‘షూ’పర్ మెచ్చి

కాస్త పోష్ లుక్ కోసం షూ వేసుకుంటాం. కానీ అదే పోష్ లుక్ కోసం నెయిల్స్‌కి షూ లేస్ కట్టుకోవడం ఎప్పుడైనా చూశారా? కట్టుకోవడం అంటే నెయిల్ పాలిష్‌నే షూ లేస్‌లా అప్లై చేసుకోవడమన్నమాట. ఈ చిత్రాన్ని చూడండి. వావ్ అనిపిస్తుంది కదూ! మెలి తిరిగిన షూ లేస్ మీరు కూడా అప్లై చేసుకోండి. మరికొందరికి ట్రెండ్ సెటర్‌గా మారిపోండి.



1. ముందుగా నెయిల్స్ షేప్ చేసుకుని శుభ్రం చేసుకోవాలి. తరువాత అన్ని నెయిల్స్‌కి ట్రాన్స్‌పరెంట్ కలర్ అప్లై చేసుకోవాలి.
2. తరువాత చిత్రాన్ని అనుసరిస్తూ.. మీకు నచ్చిన ఒక్కో కలర్‌ను ఒక్కో నెయిల్‌కి అప్లై చేసుకోవాలి.
3. ఇప్పుడు వైట్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్ తీసుకుని నెయిల్ చివర భాగంలో చిత్రంలో చూపించిన విధంగా అప్లై చేసుకోవాలి.
4. తరువాత బ్లాక్ కలర్ తీసుకుని సన్నని బ్రష్‌తో.. వైట్ కలర్ కింద భాగం నుంచి, చిత్రాన్ని అనుసరిస్తూ... గీతలు పెట్టుకోవడం మొదలుపెట్టాలి.
5. ఇప్పుడు అన్ని నెయిల్స్‌కి రెండు గీతలు చొప్పున చిత్రంలో చూపిన విధంగా అప్లై చేసుకోవాలి.
6. ఇప్పుడు వైట్ కలర్‌పై మరోసారి వైట్ కలర్‌తో డబల్ కోటింగ్ ఇచ్చుకోవాలి.
7. తరువాత వైట్ కలర్ తీసుకుని సన్నని బ్రష్‌తో.. చూపుడువేలికి షూలేస్ మెలిపెట్టినట్లుగా.. చిత్రంలో ఉన్న విధంగా అప్లై చేసుకోవాలి.
8. ఇప్పుడు మరి కాస్త కిందకు లేస్‌ను మెలిపెట్టినట్లు గీసుకోవాలి.
9. తరువాత చివరి వరకూ అదే విధంగా షూ లేస్‌లా డిజైన్ చేసుకోవాలి.
10. ఇప్పుడు మిగిలిన నెయిల్స్‌కు కూడా అదే విధంగా అప్లై చేసుకోవాలి.
11. తరువాత బ్లాక్ కలర్ తీసుకుని సన్నని బ్రష్‌తో చూపుడు వేలు నెయిల్‌పై చిత్రంలో చూపించిన విధంగా డిజైన్ చేసుకోవాలి.
12. ఇప్పుడు మిగిలిన నెయిల్స్‌కు కూడా అదే విధంగా అప్లై చేసుకుంటే... అదిరే నెయిల్ ఆర్ట్ మీ సొంతమవుతుంది.

సేకరణ: సంహిత నిమ్మన



ధర
380 డాలర్లు
(రూ.24,494)

పొగరాని గ్రిల్

కొన్నేళ్ల క్రితం పొగలు కక్కే పొయ్యిలపైన పొద్దుపోయేదాక వండివార్చేవారు మహిళలు. కానీ, ఈ రోజుల్లో ఆఫీస్ వర్క్‌తో అలసిపోయి, వండివార్చేందుకు సమయం సరిపోవడంలేదు. పైగా ఓపిక ఉండటంలేదు. దాంతో అంతా మెషిన్స్‌పైనే ఆధారపడుతున్నారు. రుచులతో పాటు.. ఆరోగ్యాన్ని కోరుకునేవారి కోసం ఇలాంటివి బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఈ గ్రిల్‌పై చికెన్, మటన్, రొయ్యలు, చేపలతో పాటు.. కూరగాయలు, మొక్కజొన్నలు ఇలా చాలానే గ్రిల్ చేసుకోవచ్చు. అయితే ఈ గ్రిల్ బొగ్గులపై నడవదు. పొగలు కక్కదు. అయితే.. ఆహారం ఉడికేందుకు అవసరమైన వేడిని విడుదల చేసే టెక్నాలజీ ఇందులో ఉండటం వల్ల.. ఆహారం రుచికరంగా తయారు కావడంతో పాటు.. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం సొంతమవుతుంది. ఈ మెషిన్ పై భాగంలో కనిపిస్తున్న గ్రిల్... హ్యాండిల్స్‌తో పైకి సులభంగా తీసుకోవచ్చు. ఈజీగా క్లాత్‌తో క్లీన్ చేసుకోవచ్చు. ఇంకా ఈ మెషిన్‌లో గ్రిల్ చేసుకున్న ఆహార పదార్థాల వ్యర్థాలు మెషిన్‌లోకి పడిపోకుండా మధ్యలో ఒక పొడవాటి ట్రే ఉంటుంది. దాన్ని కూడా సులభంగా బయటకు తీసి శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. ప్యాన్ గ్రిల్‌తో పాటు స్టీల్ గ్రిల్ కూడా ఈ మెషిన్‌తో లభిస్తుంది. మన అభిరుచిని బట్టి కావాల్సిన విధంగా గ్రిల్‌ని మార్చుకోవచ్చు.

వెరైటీ వంటల కోసం..



ధర
80 డాలర్లు
(రూ.5,160)

ఒకప్పుడు వంటింటిలో ప్రతి వంటకీ ఒక్కో పాత్ర అవసరమయ్యేది. కానీ ఇప్పుడు ఒక్క మెషిన్ ఉంటే చాలు. నిమిషాల్లో నాలుగైదు రకాలు వండేస్తుంది. రుచుల పంట పండిస్తుంది. కోరుకున్న రెసిపీల కోసం కావలసిన పదార్థాలను సమపాళ్లలో వేసుకుని, టెంపరేచర్‌ని సెట్ చేసుకోవడమే మనం చేయాల్సిన పని. ఈ చిత్రంలోని కుకర్‌ని చూడండి. మూడు పాత్రల ఈ కుకర్‌లో బంగాళాదుంప, బీట్‌రూట్ వంటి కూరగాయలను, ఆకుకూరలు, మొక్కజొన్న, చిలగడదుంపలు వంటివి ఉడికించుకోవడంతో పాటు... పాస్తా, మంచూరియా, బిర్యానీ వంటివి చాలానే తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ కుకర్‌లో కింద ఉన్న పాత్రలో ఒక వెరైటీ తయారు చేసుకుంటే... పైన ఉన్న కుడి, ఎడమ పాత్రల్లో మరో రెండు రకాల రుచులను సిద్ధం చేసుకోవచ్చు. పైన ఉన్న పాత్రలు అటు ఇటు తిరిగేందుకు వీలుగా ఈ మెషిన్ రూపొందింది. మూడు పాత్రల్లో ఆహారాలు ఉడికేందుకు అవసరమైన టెంపరేచర్ సెట్ చేసుకోవడానికి వేరువేరు ఆప్షన్స్ ఉంటాయి. ఇంకా ఈ మెషిన్‌ను శుభ్రం చేసుకోవడం కూడా చాలా సులభం.



ధర
219 డాలర్లు
(రూ.14,116)

బ్రెడ్ ఫాస్ట్

పొద్దు పొద్దున్నే ఇడ్లీలు, దోశలు, బజ్జీలు అంటూ రకరకాల టిఫిన్స్ చేసుకుని తినే ఓపికా, సమయం ఈ రోజుల్లో అస్సలు ఉండటంలేదు. అందుకే చాలా మంది బ్రెడ్ టోస్ట్‌లకే సై అంటారు. కాస్త జామ్ రాసుకుని, ఆమ్లెట్‌ను జోడించుకుని తినేందుకే ఇష్టపడతారు. అందుకు మార్కెట్‌లో దొరికే రకరకాల బ్రెడ్ ప్యాకెట్స్‌నే నమ్ముకుంటారు. అయితే రోజూ... ఎక్స్‌పైరీ డేట్స్‌ని చూసుకుని, వాటికి అవసరమైన జామ్‌లు, సాస్‌లు కొనుక్కుని ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఎంతైనా బయటి తిండంటే అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తడం ఖాయం. అందుకే ఉదయాన్నే బ్రెడ్‌తోనే బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేసే వారికి ఈ మెషిన్ బాగా యూజ్ అవుతుంది. ఇందులో కావల్సిన పదార్థాలను వేసి స్విచ్ వేస్తే చాలు, కోరుకున్న రుచులతో తాజా బ్రెడ్ మీ సొంతమవుతుంది. మరి కావల్సిన పదార్థాలు ఎలా తెలుస్తాయి అనేగా మీ డౌట్. అందుకే ఈ మెషిన్‌తో పాటు... ఇంచుమించు 15 రకాల బ్రెడ్ రెసిపీల మెనూ కూడా లభిస్తుంది. ఆ మెనూకి సంబంధించిన ఆప్షన్ కూడా మెషిన్‌లో ఉంటుంది. దీని లోపల అమర్చిన పాత్రలో బ్రెడ్ తయారీకి కావల్సిన పొడర్లు, పిండి, వాటర్... ఇలా అన్నీ తగిన పాళ్లల్లో వేసుకుంటే, అందులో దానికదే మొత్తం కలుపుకుని బ్రెడ్‌ను ప్రిపేర్ చేస్తుంది. ఇంకా ఈ మెషిన్‌ను ఆన్ చేసుకోవడం, ఆఫ్ చేసుకోవడంతో పాటు.. క్లీన్ చేసుకోవడం కూడా ఈజీనే.

• స్నాక్ సెంటర్



తవా ఇడ్లీ..

కావల్సినవి: ఇడ్లీలు – నాలుగు, తరిగిన ఉల్లిపాయలు – పావు కప్పు, తరిగిన టమాటో ముక్కలు – పావు కప్పు, నెయ్యి – 2 టీ స్పూన్లు, ఆవాలు – పావు టీ స్పూన్, పసుపు – చిటికెడు, చాట్ మసాలా – 1 టీ స్పూన్, ఉప్పు – తగినంత, కారం పొడి – పావు టీ స్పూన్, అల్లం తురుము – అర టీ స్పూన్, నిమ్మరసం – 2 టీ స్పూన్లు, కొత్తిమీర తరుగు – పావు కప్పు

తయారీ: ముందుగా స్టవ్‌పై ప్యాన్ పెట్టి, నెయ్యిని వేడి చేశాక ఆవాలు వేయాలి. ఆపైన ఉల్లిపాయలు, పసుపు, అల్లం తరుగు వేసి కలపాలి. అవి వేగాక టమాటో ముక్కలు వేసి కలపాలి. తర్వాత అందులో చాట్ మసాలా, ఉప్పు వేయాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమంలో ఇడ్లీ ముక్కలను వేసి కలపాలి. చివరగా అందులో నిమ్మరసం, కొత్తిమీర వేసి సర్వ్ చేసుకోవాలి. ఇడ్లీని డైరెక్ట్‌గా తినడం ఇష్టంలేని వారికి ఈ తవా ఇడ్లీ బాగా నచ్చుతుంది.

సేకరణ: నిఖిత నెల్లుట్ల



నూడుల్స్ కట్‌లెట్...

కావల్సినవి: ఉడికించిన నూడుల్స్ – 1 కప్పు, ఉడికించిన బఠానీలు – అర కప్పు, ఉడికించి చిదిమిన బంగాళాదుంపలు – 1 కప్పు, కారం – పావు టీ స్పూన్, చాట్ మసాలా – 1 టేబుల్ స్పూన్, బ్రెడ్ ముక్కల పొడి – 5 టేబుల్ స్పూన్లు, కార్న్ పిండి – 4 టేబుల్ స్పూన్లు, క్యారెట్ ముక్కలు – 1 టేబుల్ స్పూన్, కొత్తిమీర – 1 టేబుల్ స్పూన్, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ – 1 టేబుల్ స్పూన్, నిమ్మరసం – 1 టేబుల్ స్పూన్, ఉప్పు – తగినంత

తయారీ: ముందుగా ఓ బౌల్‌లో చిదిమిన బంగాళాదుంపల మిశ్రమం, బఠానీలు, కొత్తిమీర, ఉప్పు, కారం, చాట్ మసాలా, నూడుల్స్ వేసి కలుపుకోవాలి. మరోవైపు ఇంకో బౌల్‌లో కార్న్ పిండి, ఉప్పు వేసి కలపాలి. అందులో నీళ్ల పోసి కాస్తంత చిక్కగా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు నూడుల్స్ మిశ్రమాన్ని చేతుల్లోకి కొద్దికొద్దిగా తీసుకొని, ఫొటోలో కనిపిస్తున్న ఆకారంలోకి ఒత్తుకోవాలి. వాటిని కార్న్‌పిండి మిశ్రమంలో ముంచి, బ్రెడ్ ముక్కల పొడిలో దొర్లించాలి. అలా అన్నింటినీ చేశాక, నూనెలో డీప్ ఫ్రై లేదా పెనంపై కాల్చుకోవచ్చు. ఆలస్యం చేయకుండా... నూడుల్స్ కట్‌లెట్‌ను తయారు చేసుకొని ఆస్వాదించండి మరి.

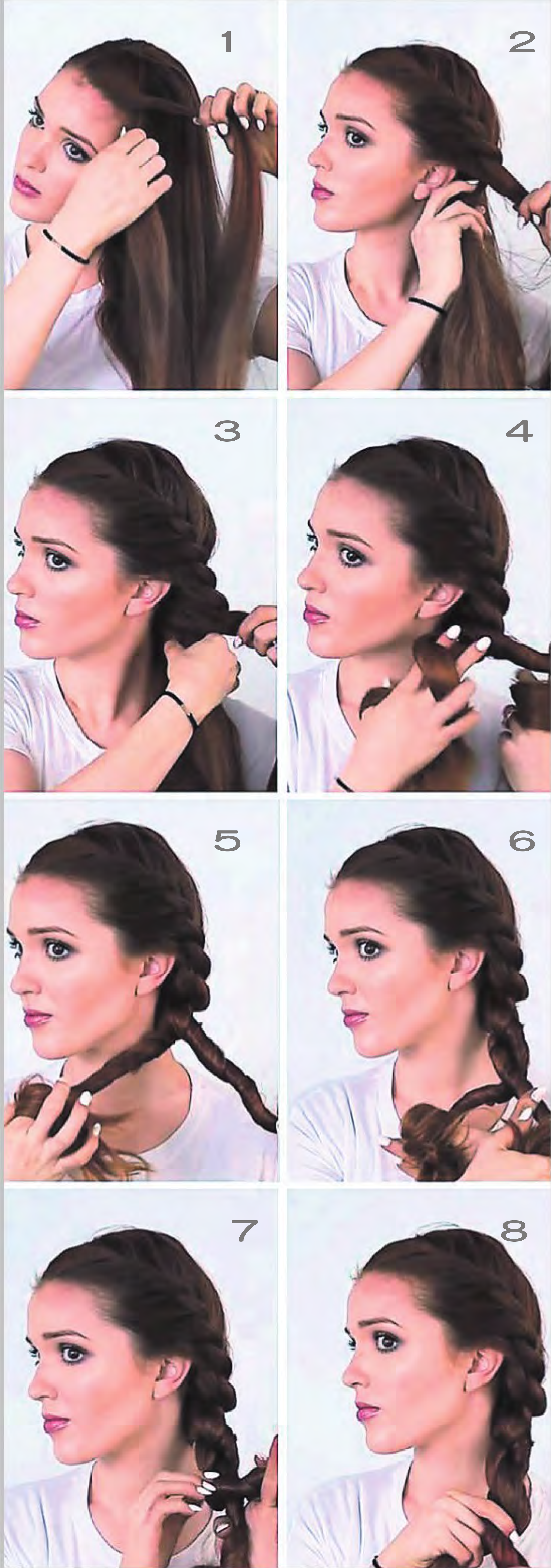


బ్రెడ్ పనీర్ రోల్స్...

కావల్సినవి: పనీర్ తరుగు – 1 కప్పు, తరిగిన ఉల్లిపాయలు – పావు కప్పు, కారం పొడి – అర టీ స్పూన్, జీలకర్ర – పావు టీ స్పూన్, గరం మసాలా – అర టీ స్పూన్, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ – అర టీ స్పూన్, కొత్తిమీర తరుగు – పావు కప్పు, టమాటో సాస్ – 1 టీ స్పూన్, బ్రెడ్ ముక్కలు – 4, ఉప్పు – తగినంత, వెన్న – కావల్సినంత

తయారీ: ముందుగా ఓ బౌల్‌లో పనీర్ తరుగు, ఉల్లిపాయలు, కారం, జీలకర్ర, గరం మసాలా, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, కొత్తిమీర తరుగు, టమాటో సాస్ వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు బ్రెడ్ ముక్కల చివర్లను తీసేయాలి. తర్వాత ఆ బ్రెడ్ ముక్కలను చపాతీ కర్రతో రుద్దాలి. ఆపైన ఒక్కో బ్రెడ్ ముక్క మీద పై మిశ్రమాన్ని కొద్దిగా పెట్టి, రోల్ చేయాలి. అలా బ్రెడ్ ముక్కలన్నింటినీ చేయాలి. తర్వాత స్టవ్‌పై ప్యాన్ పెట్టి బటర్‌ను వేడి చేయాలి. అందులో ఈ బ్రెడ్ రోల్స్‌ను లైట్‌గా టోస్ట్ చేసి, ముక్కలుగా కట్ చేసుకొని ఏదైనా సాస్‌తో సర్వ్ చేసుకుంటే టేస్ట్ అదిరిపోతుంది.

రోప్ బ్రెయిడ్...



ఇది 'రోప్ బ్రెయిడ్' హెయిర్ స్టయిల్. ఇటీవల కాలంలో యువత దీన్ని బాగా ఇష్టపడుతోంది. ఎందుకంటే ఈ రోప్ బ్రెయిడ్‌ను జీన్స్, టీ షర్ట్స్ మీదకు వేసుకుంటే భలేగా ఉంటుంది. అందుకే కాలేజీకి వెళ్లే అమ్మాయిలు దీన్ని వేసుకోవడానికి బాగా ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకు ఎన్నో రకాల హెయిర్ స్టయిల్స్‌ను మీ ముందుకు తీసుకొచ్చాం. ఇప్పుడు కూడా సరికొత్త స్టయిల్‌ను అందిస్తున్నాం. జుత్తు ఒత్తుగా ఉన్నవారికి ఈ హెయిర్ స్టయిల్ బాగా నప్పుతుంది. మరెందుకు ఆలస్యం... వెంటనే ట్రై చేసి చూడండి.



1 ముందుగా జుత్తునంతా హెయిర్ స్ప్రే చేసుకొని, చిక్కులు లేకుండా దువ్వుకోవాలి. ఆపైన జుత్తునంతా ఎడమ వైపుకు తీసుకెళ్లాలి. తర్వాత నుదురు పై భాగంలో కొంత జుత్తును తీసుకొని, రెండు పాయలుగా పట్టుకోవాలి.

2 పైన తీసిన రెండు పాయలను అల్లాలి (రెండు తాళ్లను పేనినట్టు పేనాలి). తర్వాత ఇరువైపుల నుంచి సన్నని పాయలను తీసుకొని, పెద్ద పాయల్లో కలుపుకోవాలి.

3 ఇప్పుడు కూడా ఇరువైపుల నుంచి సన్నని పాయలను తీసుకొని, పెద్ద పాయల్లో కలిపి అల్లాలి. అంతేకాకుండా రెండు పాయలనూ బాగా మెలితిప్పుకోవాలి.

4 పై విధంగా చేస్తే... ఇప్పుడు జుత్తు మొత్తం రెండు పాయలుగానే మిగలాలి. అలాకాకుండా కొంత జుత్తు ఏమైనా మిగిలితే, దాన్ని పాయల్లో కలుపుకోవాలి.

5 ఇప్పుడు ఫొటోలో కనిపిస్తున్నట్టుగా ఆ రెండు పాయలను విడివిడిగా మెలితిప్పుకోవాలి.

6 తర్వాత పైన మెలితిప్పుకున్న రెండు పాయలను అల్లుకోవాలి.

7 పై స్టెప్‌లో చెప్పిన విధంగానే... ఆ రెండు పాయలను మరోసారి అల్లుకోవాలి.

8 ఇప్పుడు ఆ పాయలతో జుత్తును చివరి వరకూ అల్లుకొని, చివరగా ఓ బ్యాండ్ పెట్టుకోవాలి. లేదంటే ముడి కూడా వేసుకోవచ్చు. మీ హెయిర్ స్టయిల్ మరీ అందంగా కనిపించాలంటే... ప్రతి అల్లికలోని జుత్తును వదులు చేసుకోవాలి. అంతే, ఎంతో అందమైన హెయిర్ స్టయిల్ మీ సొంతం.

వెస్ట్రన్ పార్టీవేర్

వెస్ట్రన్‌పార్టీ, గెట్ టుగెదర్.. ఇలా సందర్భానికి తగ్గట్టు డ్రెస్సింగ్ కాకపోతే పార్టీని పూర్తిగా ఎంజాయ్ చేయలేరు. ముఖ్యంగా టీనేజర్లు. వార్డ్‌రోబ్‌లో కనీసం ఒక్కటైనా వెస్ట్రన్ వేర్‌ని చేర్చుకుంటే గెట్ టుగెదర్ వంటి పార్టీలకు నో టెన్షన్. ఈ వి–షేప్ బ్యాక్ నెక్ మిడ్ లెంగ్త్ లేస్ డ్రెస్ ధరిస్తే పార్టీలో హైలైట్‌గా నిలుస్తారు. ఖరీదైన డ్రెస్సులు వేసుకోలేం అని బాధపడకుండా నచ్చిన మెటీరియల్‌తో సొంతంగా డిజైన్ చేసుకోవచ్చు. ఈవెనింగ్ పార్టీలలో వినూత్నంగా వెలిగిపోవచ్చు.

లేస్ డ్రెస్‌కొలతలు:

వెయిస్ట్ లెంగ్త్ – 14 అంగుళాలు
భుజం – 13 అంగుళాలు
ఛాతీ చుట్టుకొలత – 34 అంగుళాలు
నడుము చుట్టుకొలత – 28 అంగుళాలు
పూర్తి పొడవు – 34 అంగుళాలు
ఫ్రంట్ నెక్ డెప్త్ – 5 అంగుళాలు
బ్యాక్ నెక్ డెప్త్ – 10 అంగుళాలు



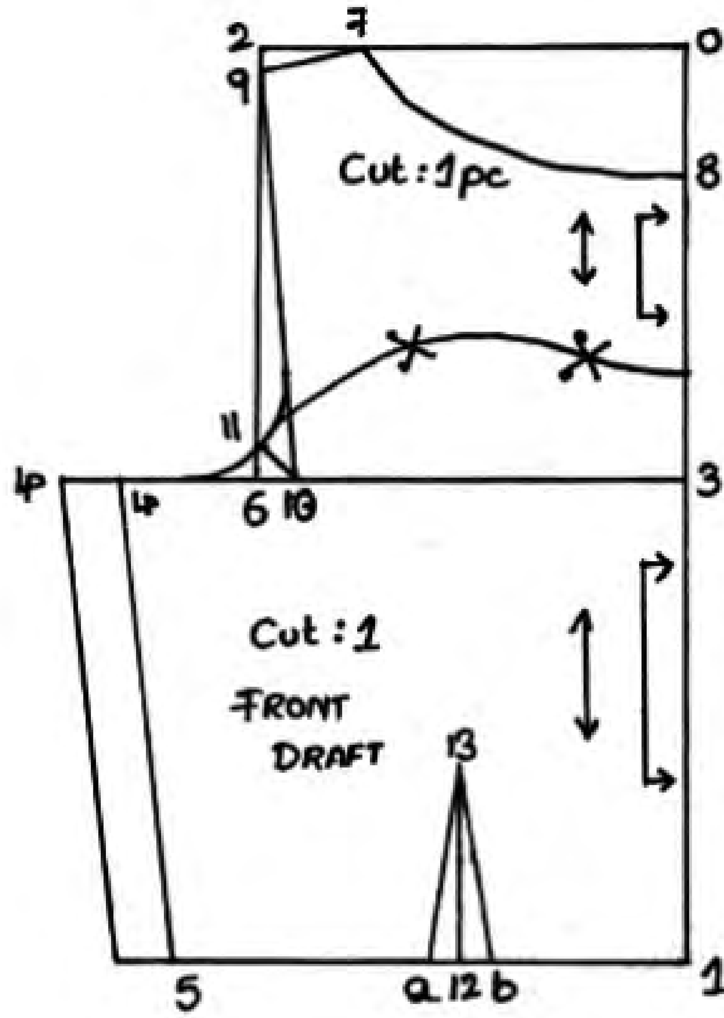
ఆర్తి జైన్, డిజైనర్

నిర్వహణ: ఎన్.ఆర్

హ్యామ్‌స్టెక్ ఫ్యాషన్ టెక్నాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్, హైదరాబాద్

www.Hamstech.com

ఫ్రంట్ డ్రాఫ్ట్:

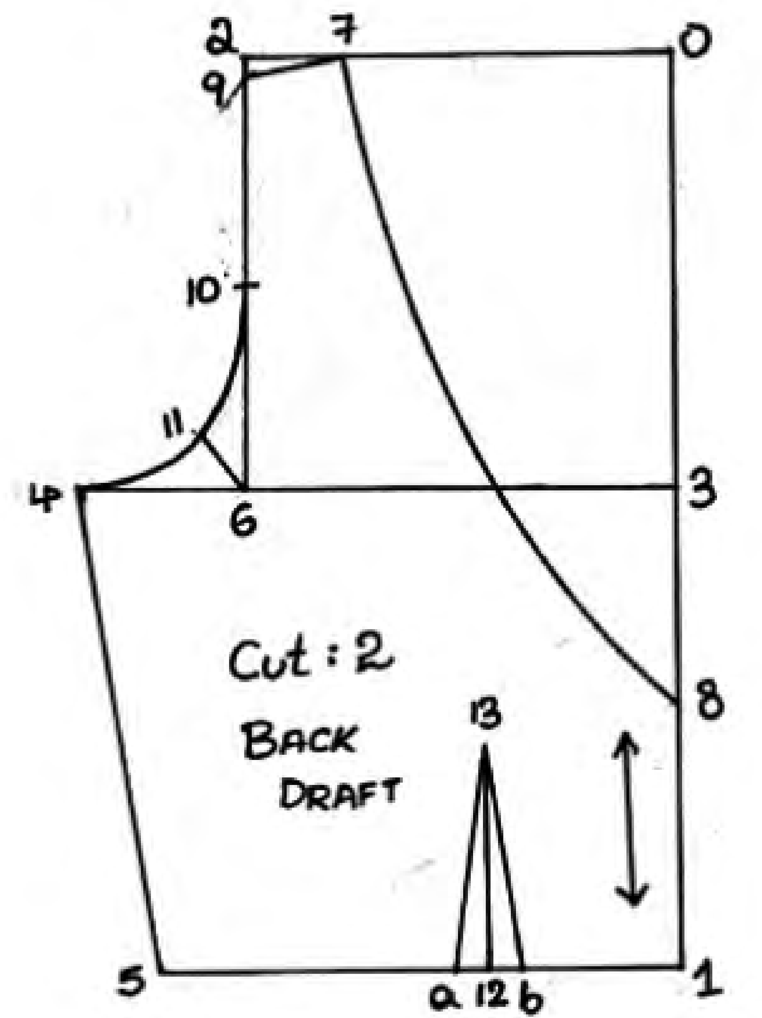


- 0 నుంచి 4 (ఫ్రంట్ పార్ట్‌లోనివి) పాయింట్స్ వరకు బ్యాక్ డ్రాఫ్ట్ మాదిరిగానే ఫ్రంట్ డ్రాఫ్ట్ కొలత తీసుకోవాలి.
- 1–5 – 1/4 నడుము కొలత +
- 1.5 అంగుళం కుట్టు
- 2–7 – 2.5 అంగుళం భుజం
- 0.8 – 2.5 అంగుళం (నెక్ పార్ట్)
- 2–9 – 1/4 అంగుళం షోల్డర్ స్లోప్
- 6–10 – 1/2 అంగుళం కొలత తీసుకొని, అక్కడ నుంచి 9 వరకు మరో లైన్ మార్క్ చేయాలి.
- 10 నుంచి 11 వరకు 3/4 అంగుళం కొలత క్రాస్‌గా తీసుకోవాలి. దీనికి స్మూత్ కర్వ్ ఇవ్వాలి.

ఆర్మ్‌హోల్ షేప్:

- 0–12 : 1/12 ఛాతీ + 3/4 అంగుళం కొలత
- 12– 13 = నిలువుగా 3 అంగుళాల కొలత తీసుకొని మార్క్ చేయాలి
- 12 – ఎ, 12–బి = అటూ ఇటూగా 3/4 అంగుళం కొలత
- 8–13 = 3 అంగుళాలు
- 13–11 స్మూత్ కర్వ్ భాగాలు

బ్యాక్ డ్రాఫ్ట్:



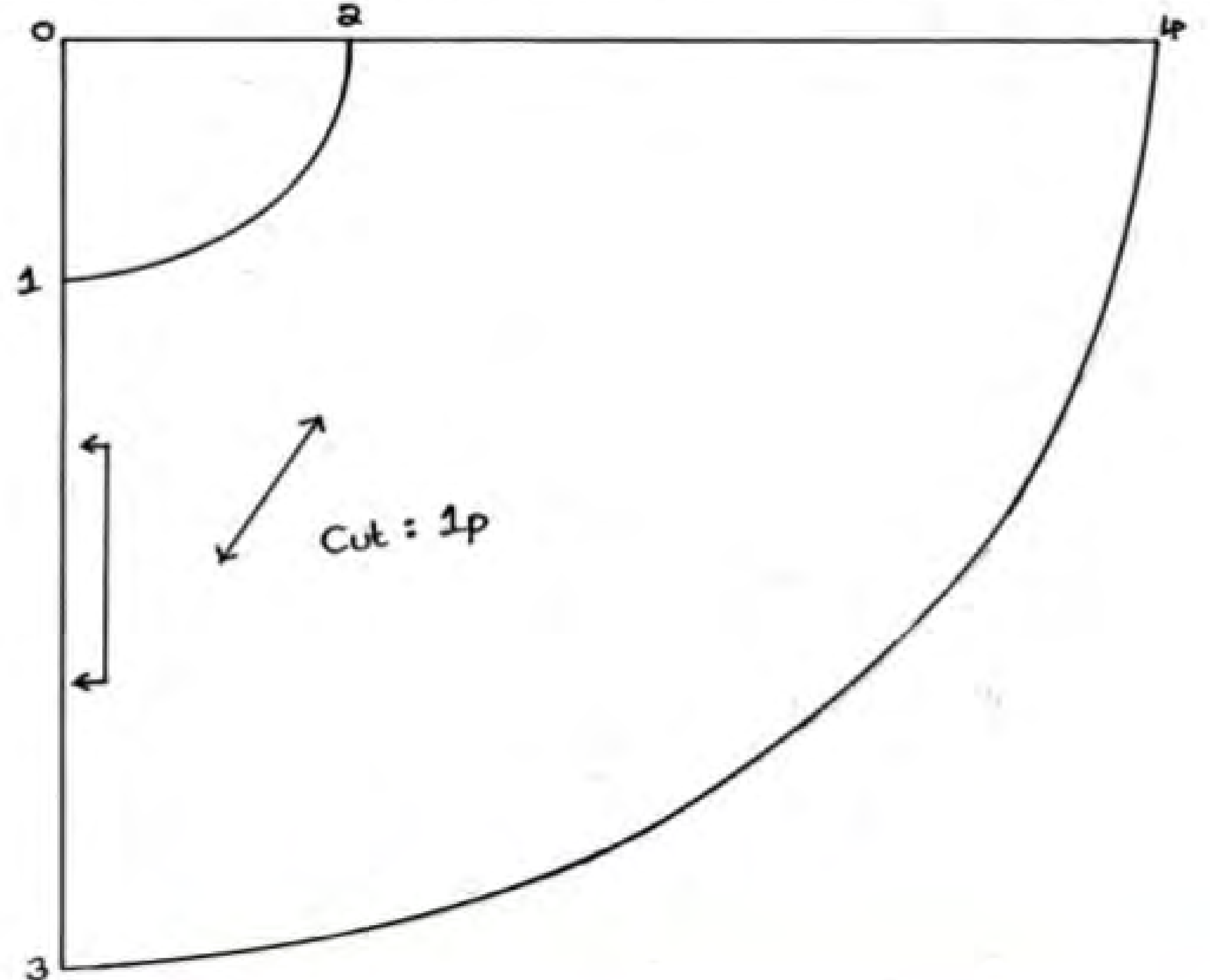
- 0–1 భుజం నుంచి నడుము వరకు
- 0–2 – అర అంగుళం భుజం + కుట్టు 1 అంగుళం
- 0–3 – 1/6 భుజం నుంచి ఛాతీ కొలత +1 అంగుళం కుట్టు
- 3–4 – ఛాతీ చుట్టు కొలత + 1/4 అంగుళం కుట్టు
- 1–5 – 1/4 నడుము కొలత + 1 అంగుళం
- 2–7 – భుజం 2 అంగుళాలు
- 0–8 – 10 అంగుళాలు (బ్యాక్ డెప్త్)
- 2–9 – 1/4 అంగుళం షోల్డర్ స్లోప్
- 9–6 నిలువు లైన్‌కి మధ్య పాయింట్ 10
- 6–11 – 1 అంగుళం కొలత తీసుకొని మార్క్ చేయాలి.

ఆర్మ్‌హోల్ షేప్:

1– 12 – 1/12 కొలత + 3/4 అంగుళం
12–13 – 3.5 అంగుళం కొలత డార్ట్ లైన్
12–ఎ, 12–బి = 1/2 అంగుళం డార్ట్ లైన్స్
13 నుంచి 13–ఎ, 13–బి కి లైన్ మార్క్ చేయాలి.

స్కర్ట్ డ్రాఫ్ట్ :

- క్లాత్‌ని 4 పొరలుగా మడత వేసుకోవాలి.
- స్కర్ట్ పొడవు = పూర్తి పొడవు – నడుము పొడవు. అంటే 38–14 = 24 అంగుళాలు
- 0–1, 0–2 = నడుము చుట్టు కొలత /6 .28X2
- 1–2 స్మూత్ కర్వ్
- 1–3, 2–4 = స్కర్ట్ పొడవు
- 3–4 స్మూత్ కర్వ్.
- మొదటి ఫొటోలో చూపిన విధంగా స్కర్ట్ భాగాన్ని కట్ చేసుకోవాలి.



• సీరియల్ - పదకొండవ అధ్యాయం

మన్యవీరుడు అల్లూరి గాథ

1

‘రామరాజు దళం రంగూన్ పారిపోయే ప్రయత్నంలో ఉంది. ఇందుకు డబ్బు కూడా వసూలు చేస్తోంది.’

1923 జనవరిలో ఒక్కసారిగా ఈ మాట మన్యమంతా పాకింది. బలంగా వ్యాపించిన వదంతి.

పెద్దగడ్డపాలెం, లింగాపురం ఓటమి తరువాత రామరాజు దళం కదలికలు ఎక్కడా కనిపించలేదు.

అయినా ఆ వదంతిని వదంతిగానే చూస్తే మంచిదని చెప్పిన వాళ్లే ఎక్కువ.

రామరాజునీ, కొండదళం సభ్యులనీ పట్టిచ్చినవారికి బహుమతులంటూ, గ్రామాల మీద సామూహిక శిక్షా సుంకం అంటూ హిగ్గిన్స్ అట్టహాసంగా ప్రకటన వెలువరించిన రెండు మూడు రోజులకే పెద్దవలసలో మలబార్, బళ్లారి స్పెషల్ పోలీసు బలగాలు ఉన్న ఏడు పాకలకు నిప్పంటుకుంది. ఆ మరునాడే నర్సీపట్నం పోలీసు శిబిరంలో నీళ్లు కల్తీ అయ్యాయి.

1923, ఆరంభంలో కొండలలో తిరుగుతున్న బలగాలు తక్కువేమీ కాదు. 665 మంది కానిస్టేబుల్స్ గాలిస్తున్నారు. వాళ్ల మీద 73 మంది హెడ్ కానిస్టేబుల్స్ ఉన్నారు. ఎనమండుగురు సార్జెంట్లు పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఇంకా ముగ్గురు పోలీస్ సూపరింటెండెంట్లు, ఇద్దరు డిప్యూటీ పోలీసు సూపరింటెండెంట్లు, ఆరుగురు ఇన్‌స్పెక్టర్లు, 28 మంది సబ్‌ఇన్‌స్పెక్టర్లు నిద్రాహారాలు మానేసి తిరుగుతూనే ఉన్నారు.

అలాంటి సమయంలోనే గూడెం ప్రాంతంలో పదహారు మందితో రామరాజు కనిపించాడని సమాచారం.

కంగుతిన్నది జిల్లా యంత్రాంగం.

ఏప్రిల్ మండుటెండలలో, నెల మధ్యలో వడదెబ్బ లాంటి మరో సమాచారం.

2

సూర్యోదయ వేళ!

‘మూలతో బ్రహ్మరూపాయ; మధ్యతశ్చ మహేశ్వరం... అగ్రతః విష్ణు రూపాయ; త్రైక రూపాయతేనమః’

రత్నగిరి కొండల పక్కన నుంచి సాగుతున్న పంపా నది పలచగా ప్రవహిస్తోంది. స్నానం ముగించి, భక్తిగా కళ్లు మూసుకుని ఈ శ్లోకం వల్లిస్తున్నాడు, చెరుకూరి నరసింహమూర్తి.

రత్నగిరి మీద ఉన్న శ్రీవీరవేంకట సత్యనారాయణస్వామిని దర్శించుకోదలచి దూర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన వాళ్లు కూడా నదిలో స్నానం చేస్తున్నారు. నరసింహమూర్తి దైవ దర్శనం కోసం వచ్చినవాడు కాదు. ఆ ఊరివారి అల్లుడు. అసలు ఊరు గోదావరి జిల్లాలోనే రామచంద్రపురం దగ్గర దంగేరు. శ్లోకం పూర్తయ్యాక కళ్లు తెరిచి చూశాడు మూర్తి.

జనమంతా పరుగులు తీస్తున్నారు ఊరి వైపు. కొందరు మళ్లీ వచ్చి స్నానం చేయవచ్చునన్నట్టు బట్టలు కట్టేసుకుని సంచులు తీసుకుని పరుగు అందుకుంటున్నారు.

ఆయన కూడా గట్టు మీదకు వచ్చి, పరుగులు తీస్తున్న ఒక యువకుడిని ఆపి అడిగాడు, ‘‘ఏమైంది?’’

‘‘అల్లూరి శ్రీరామరాజుగారు వచ్చారంటండి!’’ అన్నాడా యువకుడు.

‘‘ఏమిటి? అల్లూరి శ్రీరామరాజే?’’ రెట్టించి అడిగాడు నరసింహమూర్తి.

‘‘అయ్, ఆయనేనంటండి! పోలీసు స్టేషన్‌కాడ ఉన్నారంటండి!’’ అనేసి పరుగందుకున్నాడతడు. నిజమే రామరాజు మొదట పోస్టాఫీస్‌కు వెళ్లాడు. తరువాత పోలీస్ స్టేషన్‌కు వెళుతున్నాడని తెలిసింది.

ఇంటికి వెళ్లిపోయి పొడిబట్టలు కట్టేసుకుని, ఐదే ఐదు నిమిషాలలో స్టేషన్ దగ్గరకొచ్చి పడ్డాడు నరసింహమూర్తి– చేతిలో డైరీ, జేబులో కలంతో.

గర్భగుడి ముందు ముఖమండపాన్ని గుర్తుకు తెస్తున్నది ఆ దృశ్యం. మూల విరాట్ ముందు నిలబడి ఉన్నట్టు చేతులు జోడించి భక్తి పారవశ్యంతో చూస్తున్నారు జనం– సబిన్‌స్పెక్టర్ కూర్చొనే ఆ గది లోపలికి.

ఎస్‌ఐ కూర్చునే కుర్చీలో కూర్చుని ఉన్నాడాయన. ఖద్దరు నిక్కరు, దాని మీద ఎర్రటి ఖద్దరు చొక్కా. ఆయనే రామరాజని అర్థమైంది. అందమైన ముఖం. దాని మీద చక్కని చిరునవ్వు.

పక్కనే నిలబడి ఉన్న మనిషి అవతారాన్ని బట్టి మల్లుదొర అని అర్థమైంది. అతడి పక్కనే ఉన్నాడు మరో మనిషి, గంతన్న అని తరువాత తెలిసింది. ఇంకో పది మంది వరకు ఒక పక్కగా నిలబడి ఉన్నారు. ఎవరికీ పైన ఆచ్ఛాదనలు లేవు. కాళ్లకి చెప్పులూ లేవు. తుపాకీ, విల్లు, కత్తి, గొడ్డలి– ఏదో ఒక ఆయుధం ఉంది అందరికీ.

అనుమానం తీరని మల్లుదొర స్టేషన్ అంతా తిరిగి చూశాడు.

నిజమే సబిన్‌స్పెక్టర్ చెప్పినట్టు ఆయుధాలు స్టేషన్‌లో లేవు.

తరువాత ఆయన బయటకు వచ్చాడు. అప్పటికే రెండు మూడు వందల మంది చేరిపోయారు.

అందరికీ నమస్కరిస్తూ రామరాజు

● డా. గోపరాజు నారాయణరావు

మెట్లదారి వరకూ వచ్చాడు. తాను స్నానం చేయవలసి ఉందనీ, మళ్లీ కలుసుకోవచ్చుననీ చెప్పి అక్కడే ఉన్న సత్రంలోకి వెళ్లాడు.

చొక్కా జేబులో నుంచి గడియారం తీసి చూసుకున్నాడు రామరాజు. అప్పటికే సమయం ఏడు గంటలయిపోతోంది. అక్కడ ఉన్న కుర్చీలో కూర్చుని కళ్లు మూసుకుని ఆలోచించడం మొదలుపెట్టాడు రామరాజు.

అప్పుడే వచ్చి చేతులు జోడించి అన్నాడు నరసింహమూర్తి, ‘‘నమస్కారం!’’

చిరునవ్వుతో అన్నాడు రామరాజు, ‘‘నమస్కారం.’’

తను ఎవరో చెప్పాడు మూర్తి. రాక కారణం కూడా చెప్పాడు. మూర్తి అంటే ఎవరో తెలియదు. అయినా ఎదురుగానే ఉన్న మరో కుర్చీలో కూర్చోబెట్టి తన ఉద్దేశం, తన పంథా, ఆలోచన అన్నింటి గురించి ఓపిగ్గా సమాధానం చెప్పాడు రామరాజు.

తరువాత సత్రం ప్రాంగణంలోనే ఉన్న బావి దగ్గర అరగంట సేపు స్నానం చేశారాయన. కొద్దిసేపు జపం చేసుకున్నాడు. ఆపై సబిన్‌స్పెక్టరు, పోస్టుమాస్టరు, డిప్యూటీ తహసీల్దారు ఆహ్వానాల మేరకు వాళ్ల ఇళ్లకు వెళ్లాడు రామరాజు. అక్కడికీ అనుసరించారు జనం. ఆ ఇల్లాళ్లు స్వయంగా వారే కాళ్లు కడిగి, నీటిని నెత్తిన జల్లుకున్నారు. రకరకాల పువ్వులు కాళ్ల మీద వేసి కళ్లకి అద్దుకున్నారు. ఇంటిల్లిపాది పాదాభివందనాలు చేశారు. చాలామంది కొత్త బట్టలు ఇచ్చారు. కొందరు డబ్బు చేతిలో పెట్టారు.

ఆ వెంటనే అనుచరులతో కొండపైకి వెళ్లి దైవ దర్శనం చేసుకున్నాడు రామరాజు. అప్పుడు సమయం తొమ్మిది. ఇంకో గంటలో ఇక్కడికొచ్చే రైలేదో ఉంది. అందులో బలగాలు వచ్చే అవకాశమే ఎక్కువ.

అప్పుడే ఆ యువకుడు ఎదురుగా వచ్చి నమస్కరించి అన్నాడు, ‘‘నా పేరు ఆవంత్స వెంకట రామారావు. శంఖవరం నుంచి వచ్చాను. మా నాన్నగారు వెంకటరావుగారు. తమరిని మా ఊరికి ఆహ్వానించాలని ఆయన కోరిక.’’

ఒక్క నిమిషం పాటు ఆలోచించి, ‘‘నడవండి!’’ అన్నాడు రామరాజు ఆ యువకునితో. విస్తుపోయాడతడు.

స్టేషన్‌లో ఆయుధాలు దొరకలేదు. కానీ తన మీదా తన ఉద్యమం మీదా మైదాన ప్రాంత తెలుగు ప్రజలకి ఎంత విశ్వాసం ఉందో రుజువు దొరికింది.



పదింటికి అన్నవరం చేరుకోవలసిన మద్రాస్ మెయిల్‌ను పిఠాపురంలో నిలిపివేశారు. కారణం– అన్నవరంలో రామరాజు దళం ఉంది. ప్రయాణికులంతా ప్లాట్‌ఫారమ్ మీదకి దిగిపోయి ఆ విషయమే మాట్లాడుకోవడం మొదలుపెట్టారు. విస్తుపోయి మాట్లాడుకుంటున్నారు. అందరితో పాటు ఆ యువకుడు కూడా దిగాడు.

శ్రీరామరాజు వీరోచిత కృత్యాలు అతడిని రోమాంచితం చేస్తున్నాయి. ఉప్పొంగిపోతున్నాడు మనసులో. అతడి గమ్యం కలకత్తా. బెంగాల్ తీవ్ర జాతీయవాదులతో కలిసి పనిచేయడం.

అతడిని అగ్గిరాజు అంటారంతా. ఆవేశపరుడు కావడం వల్ల కొందరు మిత్రులు ముద్దుగా ఆ పేరు పెట్టారు. అసలు పేరు వేగిరాజు సత్యనారాయణరాజు. పాతికేళ్లుంటాయి. ఎంత ఆవేశపరుడో, అంత ధర్మవర్తనుడు కూడా. భీమవరం దగ్గరి కుముదవల్లి నుంచి వస్తున్నాడు. తండ్రి లేడు. చదివింది నాలుగో తరగతి. తల్లీ, తను. ఇల్లు గడవడానికి పాలేరుతనం చేసేవాడు. అక్కడ నుంచి ఖద్దరు ఉద్యమం, సహాయ నిరాకరణోద్యమం, భీమవరం కాంగ్రెస్ శిబిరంలో స్వచ్ఛంద సేవకుడు– ఇలా ఎదిగి వచ్చాడు. అడవి బాపిరాజు వంటి రచయితలు, విద్యావంతులతో అనుబంధం పెరిగింది.

శ్రీరామరాజు హృదయాన్ని చాలా వరకు ఆవిష్కరించిన ఇంటర్వ్యూ మరి. ఆయన పట్ల మరింత గౌరవాన్ని పెంచిన ఇంటర్వ్యూ. ఇంకా చెప్పాలంటే పత్రికలలో ఇంతకాలం వచ్చిన ఉద్యమ వ్యతిరేక వార్తలన్నింటికీ, ఊహాగానాలన్నింటికీ, అర్ధ సత్యాలన్నింటికీ సమాధానం అన్నట్టుంది.

కానీ గాంధీజీ పిలుపు మేరకు ప్రజలు అహింసాయుతంగా ఉద్యమిస్తున్నారు. కానీ పోలీసులేమో యువకులు, బాలలు, వృద్ధులు అనే విచక్షణ లేకుండా చావగొడుతున్నారు. అహింస అంటే ఇదే అనిపించింది. పోలీసులంటే ఒకరకమైన కక్ష. అందుకే జాతీయ కాంగ్రెస్‌ను విడిచిపెట్టాడు. తరువాత ఇల్లు కూడా విడిచిపెట్టాడు. కలకత్తా బయలుదేరాడు. యాదృచ్ఛికంగా ఆ ఉదయమే నిడదవోలు వచ్చి ఈ రైలెక్కాడు.

గంట తరువాత పిఠాపురం నుంచి రైలు బయలుదేరింది.

మరో గంటకి అన్నవరం చేరుకుంది. అగ్గిరాజు మనసు మారిపోయింది. అక్కడే దిగిపోయాడు.



శంఖవరంలో ఆవంత్స వెంకటరావు గారింటికి వెళ్లింది రామరాజు దళం. అన్నవరానికి నాలుగు మైళ్లు.

తన కోసం నేయించి పెట్టుకున్న ఖద్దరు పంచెను వెంకటరావుగారు రామరాజుకు బహూకరించారు.

అందరికీ భోజనాలు పెట్టారు. గ్రామంలో వసూలైన కొంత పైకం కూడా ఇచ్చి పంపించారు.

ఆ సాయంత్రమే వెంకటరావుగారింటికి పోలీసులు వచ్చారు. ఆయన్ను అరెస్టు చేసి తీసుకుపోయారు. రామరాజు శంఖవరం రావడం, తూర్పుగోదావరి జిల్లా కలెక్టర్ బ్రేకన్ అన్నవరంలో దిగడం దాదాపు ఒకసారే జరిగాయి. సత్కారాల గురించి తప్ప రామరాజు గురించి తెలియలేదు.

కొండలలో పోలీసు స్టేషన్లని కొట్టిన తరువాత రామరాజు ఇప్పుడు మైదాన ప్రాంతాల స్టేషన్ల మీద దృష్టి సారించాడా? ఆ ప్రశ్న వేసుకుంటేనే వణుకు పుడుతోంది.

అన్నవరం, శంఖవరాల మీద నాలుగువేల రూపాయల సామూహిక శిక్షా సుంకం విధించాడు.

3

ఆ రోజు ఏప్రిల్ 24, 1923. శనివారం. చాలా మందికి గుర్తుండిపోయిన రోజు.

అన్నవరంలో రామరాజు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూను ఆంధ్రపత్రిక ఆ రోజునే ప్రచురించింది.

ఏప్రిల్ 17వ తేదీన రామరాజుతో మాట్లాడిన నరసింహమూర్తి మరునాడే ప్యాసింజరు రైలులో కాకినాడ వచ్చాడు. అక్కడ ఆంధ్రపత్రిక విలేకరిని వెతికి పట్టుకుని సంభాషణ అంతా ఇచ్చాడు. అదే అచ్చయింది.

శ్రీరామరాజు హృదయాన్ని చాలా వరకు ఆవిష్కరించిన ఇంటర్వ్యూ మరి.

ఆయన పట్ల మరింత గౌరవాన్ని పెంచిన ఇంటర్వ్యూ. ఇంకా చెప్పాలంటే పత్రికలలో ఇంతకాలం వచ్చిన ఉద్యమ వ్యతిరేక వార్తలన్నింటికీ, ఊహాగానాలన్నింటికీ, అర్ధ సత్యాలన్నింటికీ సమాధానం అన్నట్టుంది.

కొంచెం ఆలస్యం కావచ్చు. అయినా ఎక్కడలేని ఆసక్తితో చదువుకుంటున్నారు కృష్ణదేవిపేట వాసులు రామరాజు ఇంటర్వ్యూని.

ఊరిలోకి పోలీసు శిబిరాలు వచ్చిన తరువాత ఆంధ్రపత్రిక కూడా బహిరంగంగా చదువుకోవడానికి ధైర్యం చాలడం లేదు, ఊరివాళ్లకి. అందుకే భాస్కరుడిగారి ఇంటి వెనుక పెరడంతా కిక్కిరిసిపోయి ఉంది.

ఒకసారి భాస్కరుడుగారు చదివి వినిపించారు. చాలామందికి తృప్తి కలగలేదు.

రెండోసారి చదువుతున్నాడు దాలినాయుడు. ఎప్పుడూ లేనిది సోమమ్మ, మరికొందరు మహిళలు కూడా వచ్చి వింటున్నారు ప్రశ్న జవాబుల రూపంలోని ఆ ముఖాముఖీ....

నరసింహమూర్తి: మీరే సంకల్పముతో ఫితూరీని నడుపుతున్నారు?

రామరాజు: ప్రజలకు స్వాతంత్ర్యము లభించుటకే!

నర: ఏ సాధనము వలన?

రామ: దౌర్జన్యము వలననే! యుద్ధము చేసినగానీ మనకు స్వరాజ్యము రాదు.

నర: స్వాతంత్ర్యము బడయుగలుగుదునను నమ్మకము మీకు గలదా?

రామ: రెండేండ్లలో స్వరాజ్యము తప్పక లభించునను నమ్మకము నాకు కలదు.

నర: రెండేండ్లలో స్వరాజ్యము ఎట్లు లభించును? మీరవలంభించుచున్న పద్ధతి వలనే స్వరాజ్యము వచ్చునా?

రామ: వచ్చును. తప్పక వచ్చును. నాకు అనుచరుల సంఖ్య అత్యధికముగానున్నది.

యుద్ధమునను, కడపటి యుద్ధమునను మేము నిద్రపోవుచుండగా పోలీసువారు హఠాత్తుగా తలపడిరి. వారు దూరము నుంచి మరతుపాకులను కాల్చసాగిరి. అరగంట సేపటుల విడవకుండా వారు కాల్చిన పిమ్మట మా జట్టులోని వారికి మెలకువ వచ్చినది. మరి రెండు నిమిషములకు నాకునూ మెలకువ వచ్చెను. నేను లేచి చూచుసరికి పోలీసుల సంఖ్య విస్తారముగా నుండెను. మావారి సంఖ్య తక్కువగా నుండెను. తుపాకి రవ్వలు తగిలి నా పరుపంతయు చిల్లులు పడియుండెను గాని నాకొక్కటియును తగులలేదు. నేనంతట మావారితో గూడ తప్పించుకొనిపోతిని.

నర: ఈ నాలుగు నెలలును మీరేమి చేయుచుంటిరి?

రామ: నేను తపము చేయుచుంటిని.

నర: గయలో జరిగిన కాంగ్రెస్ సభకు మీరు వెళ్లినారని ప్రజలు విస్తారముగా చెప్పుకొనుచుందురు. అది నిజమేనా?

రామ: నా స్థూల శరీరము గయకు పోలేదు.

హింస మొదలు పెట్టింది వాళ్లు. శిక్ష మాత్రం అహింసాయుతంగా సత్యాగ్రహం చేసినవాళ్లకి! ఆరుగురు విచారణ సమయంలో పోలీసు కస్టడీలోనే చనిపోయారట. వాళ్లదీ మరణదండనే. ఇంత అన్యాయం జరుగుతోంది, ఒక్కమాట అన్నాడా గాంధీగారు?

జనము లోటేమియూ లేదు. కానీ తుపాకులను మందుగుండునూ కావలెను. వాని కొరకే సంచారము చేయచున్నాను.

నర: దౌర్జన్యముతో కూడిన యుద్ధముల వలన జన నష్టముల వలన ప్రపంచము విసుగు చెందియున్నది. దౌర్జన్యము కూడదను సిద్ధాంతమునే ఇపుడు ప్రపంచములోని అన్ని దేశముల వారు ఆదరించుచున్నారు. జర్మనీ వారు గూడా సాత్విక నిరోధమునే ప్రారంభించిరి. గాంధీ మహాత్ముడు బోధించిన దౌర్జన్య రాహిత్య శాంతి సాధనములందు మాత్రమే మాకు నమ్మకము కలదు. బోధించుటకు దేవదూత గాంధీ మహాత్ముని రూపమున వచ్చెనని ప్రపంచము వారందరునూ నమ్ముచున్నారు.

రామ: నాకు దౌర్జన్యరాహిత్యమునందు నమ్మకము లేదు. దౌర్జన్యము వలననే స్వరాజ్యము బడయగలుగుదుమని నేను గట్టిగా నమ్ముచున్నాను.

నర: దౌర్జన్యము వలన ప్రాణ నష్టమునూ, వినాశనమునూ కలుగును. శాంతి సాధనముల వలననే స్వరాజ్యము లభించును. ఇంతకు పూర్వము మీకునూ, పోలీసు వారికిని జరిగిన యుద్ధములందు మీ స్థితి ఎట్లుండెను?

రామ: మొదటి ఐదు యుద్ధములలోను నేను సులభముగానే జయమును బడసితిని. ఆరవ

కాని నా యాత్మ అచటికి పోయినది.

నర: అచట జరిగిన విషయములన్నియు తెలియునన్నమాటేనా?

రామ: నేనంతయు స్వయముగా చూడగలిగితిని. రెండు కక్ష్యలేర్పడెను. కొందరు శాసనసభలను బహిష్కరింపవలెననగా, మరికొందరు సభలకు వెళ్లవలెననిరి. వెళ్లవలెననువారికి దాసుగారు నాయకుడు. వారి సంఖ్య అల్పము. ఉప్పు పన్నును హెచ్చించినందులకు, ధర్మాదాయ చట్టమునామోదించినందులకు భారత శాసన సంఘ సభ్యులలోను చెన్నపురి రాష్ట్రీయ శాసనసంఘ సభ్యులలోను ఎవరైనా రాజీనామాలిచ్చారా?

నర: ఎవరును రాజీనామాలనీయలేదు. గాని మీకే రాజకీయ విషయములన్నియు నెటుల తెలియుచున్నవి?

రామ: నేనందులకు తగిన ఏర్పాట్లు చేసితిని.

ఇంకో వార్త ఏదీ తెలుసుకోవాలని అనిపించలేదు ఎవరికీ. దీర్ఘంగా నిట్టూర్చి లోపలికి వెళ్లారు సోమమ్మ.

4

''చౌరీచౌరా తరువాత సహాయ నిరాకరణోద్యమాన్ని ఏకపక్షంగా నిలిపివేయడం కంటే, ఈ తీర్పు మీద నోరెత్తకపోవడమే మరింత నిరంకుశత్వమని నేనంటాను.''

వేకువజాము ఐదుగంటల ప్రాంతం. సంగోలు పూజ ఐన ఎదురుగా ఉన్న ఏరులో స్నానం చేస్తున్నారు అగ్గిరాజు, రామరాజు.

అన్నవరంలో రైలు దిగిపోయిన అగ్గిరాజు తుని, కోటనందూరుల మీదుగా నర్సీపట్నం చేరుకున్నాడు.

అక్కడే ఆంధ్రపత్రిక కొనుక్కుని చదివాడు. అందులోనే ఉంది ఆ వార్త. పద్నాలుగు మాసాల తరువాత ఏప్రిల్ 20, 1923న అలహాబాద్ హైకోర్టు చౌరీచౌరా కేసు మీద తుది తీర్పు ఇచ్చిందట.

నర్సీపట్నం నుంచి ఔనూరుకు వచ్చాడు అగ్గిరాజు, రామరాజును వెతుక్కుంటూనే.

చిత్రంగా దారంతా కొండవాళ్ల పిల్లలు అతడిని రహస్యంగా అనుసరిస్తూనే ఉన్నారు.

రామరాజు కోసం వాకబు చేసుకుంటూ వస్తున్నాడని తెలిసి, ఒక మునసబు పంపించాడు, అగ్గిరాజుని.

''నాది ఆవేశమని అంతా అంటారు. దీని మీద కూడా ఆవేశపడకుండా నోరు మూసుకుని పడి ఉంటే ఇక ఈ మానవ జన్మ ఎందుకు రామరాజుగారూ?'' అన్నాడు అగ్గిరాజు.

''ఈ తీర్పు గురించేనా?'' అడిగాడు రామరాజు.

''ఔను. చౌరీచౌరా పోలీసు స్టేషన్‌ని తగలబెట్టినప్పుడు ఎంతమంది చనిపోయారు? 22 మంది కదా! 225 మందిని ఎనిమిది నెలలు విచారించారు. వాళ్లలో 172 మందికి మరణశిక్ష వేసేస్తాడా జడ్జి? హింస మొదలు పెట్టింది వాళ్లు. శిక్ష మాత్రం అహింసాయుతంగా సత్యాగ్రహం చేసినవాళ్లకి! ఆరుగురు విచారణ సమయంలో పోలీసు కస్టడీలోనే చనిపోయారట. వాళ్లదీ మరణదండనే. ఇంత అన్యాయం జరుగుతోంది, ఒక్కమాట అన్నాడా గాంధీగారు? తర్వాత అలహాబాద్ హైకోర్టు ఆ 172 మందిలో 19 మందికి మరణదండనని ఖరారు చేసింది. 110 మందికి యావజ్జీవ ఖైదు వేసింది. చౌరీచౌరాలో ఉల్లంఘన జరిగిందనే అనుకుందాం. దానికి ఇంతమందిని ఉరికంబం ఎక్కిస్తారా? ఇలాంటి జాత్యహంకారుల ముందా భారతజాతి చేతులు జోడించి దేహీ అంటూ స్వరాజ్యం ఇమ్మని అడిగేది? అలా చేయమనే కదా గాంధీగారు, ఈ మోతీలాలు, కొండా వెంకటప్పయ్యలు చెబుతున్నది! ఎమ్మెన్ రాయ్ గారట ఎవరో, ఆయన అన్నారట, తీర్పు గురించి. ఇది లీగలైజ్డ్ మర్డర్ అని. ఆయనకి శిరసు వంచి నమస్కరించాలి.'' అంటూ అనర్గళంగా, అదే ఆవేశంతో చెప్పాడు అగ్గిరాజు.

శ్రీరామరాజు స్నానం ముగించి గట్టున నిలబడి మొలకు కట్టిన తుండుగుడ్డ విప్పి పిడిచి తల తుడుచుకుంటున్నాడు.

(తరువాయి భాగం వచ్చేవారం)

• పాటతత్వం



వాసూరావు
సంగీత దర్శకుడు

హంసనాదమో పిలుపో...

చిత్రం: లేడీస్ స్పెషల్
రచన: వేటూరి
సంగీతం: సాలూరి వాసూరావు
గానం: చిత్ర, బాలు

ఖాళీ సమయంలో ఏవో ఒక ట్యూన్లు చేసుకోవడం నాకు అలవాటు. ఆ విధంగా హంసనాదం రాగంలో నేను ట్యూన్ చేసి పెట్టుకున్నాను. ఆ రాగంలో తెలుగు సినిమాలలో చాలా చాలా తక్కువ పాటలు ఉన్నాయి. జంధ్యాలగారు లేడీస్ స్పెషల్ సినిమా తీస్తున్న సమయంలో నన్ను ఆ చిత్రానికి సంగీతం స్వరపరచమన్నారు. అప్పటికి పాటలు ఇంకా సిద్ధం కాలేదు. ఏదైనా ట్యూన్ వినిపించమని అడిగారు నన్ను. నా దగ్గర హంసనాదం రాగంలో ఒక ట్యూన్ సిద్ధంగా ఉందని చెప్పి, వినిపించాను. ఆయన వెంటనే అంగీకరించారు. వేటూరిగారిని పిలిచి ట్యూన్ వినిపించారు. ఈ ట్యూన్ వినగానే, రెండు గంటల్లో 'హంసనాదమో పిలుపో'పాట రాసి ఇచ్చేశారు. 'హంసనాదం' రాగం పేరుతోనే పాట ప్రారంభించారు. త్యాగరాజు ఈ రాగంలో 'బంటురీతి కొలువియ్యవయ్య రామా' కీర్తన రచించాడు. అందుకే ఈ పాటలో కూడా ఎక్కడో ఒకచోట ఆ పదాలు వచ్చేలా చూడమని వేటూరి గారు నాకు సూచించారు. ఆయన చెప్పినట్లుగానే పాటలో ఒకచోట 'బంటురీతి కొలువీయవయ్య రామా' అని పాడించాను.

హంస చేసే నాదం ఎంతో లాలనగా, ప్రేమగా, మృదువుగా ఉంటుంది. ప్రేయసిని పిలిచే పిలుపులో ఆ లాలన ఉండాలి. అందుకే హంసనాదమో పిలుపో అన్నారు. సంసారం సుఖవీణ వీణ తొలి కీర్తన... సంసారమంటే వీణా నాదంలాగ మృదుమధురంగా ఉండాలన్నారు. నా ప్రాణహారాల విరులల్లనా... ప్రాణాలను పూలమాలికలా చేయడం అని చెప్పడం వేటూరిగారికే చెల్లుతుంది. కనులకే కదా స్వయంవరం... ఎంత అందమైన వాక్య విన్యాసం. కిసలయధ్వనే శ్రుతిలయలు...



చిగురుటాకులు చేసే ధ్వనులు శృతిలయల వంటివి, సంసార జీవితం చిగురుటాకులు తొడుగుతున్నప్పుడే, దంపతులు శృతిలయలుగా కలిసిపోవాలి... అని వైవాహిక జీవితాన్ని నిర్వచించారు. గృహిణితో కదా ఇహంపరం... కలయికే సదా మనోహరం... అని గృహస్థాశ్రమాన్ని నిర్వచించారు. నాకు ఎంతో నచ్చిన పాట, నాకు మంచి పేరు తెచ్చిన పాట, పలువురు ప్రముఖుల ప్రశంసలు అందుకున్న పాట ఇది.

- సంభాషణ: డా. వైజయంతి

• ఉత్తమ విలన్

'ఏమ్రా లొల్లిబెడుతున్నవ్?'

రౌతాల గురించి మీకేమైనా తెలుసా?

అయితే వినండి...

ఆరడుగులకు పైగా హైట్ ఉండే రౌతాల... అరాచకాలకు తిరుగులేని అడ్డా. తాను చెప్పిందే నిజం. తన నోటి నుంచి వచ్చిందే శాసనం. తాను నేరాలు, ఘోరాలు చేస్తున్నాడని పోలీసులకు తెలిసినా సరే...

'కేసు ఏమని రాసుకోమంటారు?' అని భయంతో కూడిన వినయంతో అడుగుతారే తప్ప... ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు వేయలేరు.

'గెట్ల రాస్తావు?

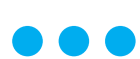
రాస్కో

రాస్కో' అని పోలీసులకు ఆర్డర్ వేసే రౌతాలకు ఎవరూ ఎదురు మాట్లాడడానికి లేదు. 'నువ్వు చేస్తున్నది అరాచకం' అని చెప్పడానికి లేదు.

చెబితే?

'ఏయ్... ఏమ్రా లొల్లిబెడుతున్నవ్?' అని గద్దించగలడు.

లొల్లిని ఆపడానికి రక్తం చూడగలడు ఈ రౌతాల!



ఎగ్జిబిటర్, డిస్ట్రిబ్యూటర్, నిర్మాతగా మంచి పేరు ఉన్న కోళ్ల అశోక్ కుమార్ డిక్షనరీలో ఏ మూలలోనూ 'నటన' అనే పదం లేదు. బియ్యపు గింజ మీద తినేవారి పేరు రాసి ఉన్నట్లుగానే...



ప్రతి పాత్ర మీద నటుడి పేరు రాసి ఉంటుందేమో! లేకపోతే నటన మీద ఆసక్తి లేని, నాటకాల్లోనైనా చిన్న పాత్ర వేయని అశోక్ కుమార్ 70 సినిమాల్లో నటించడం ఏమిటి?

ఇంతకీ ప్రొడ్యూసర్ అశోక్ కుమార్ 'విలన్ అశోక్ కుమార్' ఎలా అయ్యారు?

తాను నిర్మిస్తున్న 'చెవిలో పువ్వు' సినిమాలో నటించమని దర్శకుడు కోడి రామకృష్ణని అడిగారు అశోక్.

''అలాగే నటిస్తానుగానీ... నువ్వు నా సినిమాలో నటించాలి'' బదులుగా అన్నారు రామకృష్ణ.

''నేను నటించడం ఏమిటండీ... నాకు బొత్తిగా నటన రాదు. పైగా బోలెడు సిగ్గు'' అన్నారు అశోక్.

''అదంతా నేను చూసుకుంటానుగానీ... నువ్వు నా సినిమాలో నటించు'' అంటూ అశోక్ కుమార్‌ను తొలిసారిగా 'భారత్‌బంద్'లో నటింపజేశారు.

అలా అశోక్ కుమార్ కాస్తా రౌతాల అయిపోయాడు. విలన్‌గా బోలెడు గుర్తింపు వచ్చింది. 'ఒసేయ్ రాములమ్మ' సినిమాలో అశోక్ చేసిన దొర కొడుకు పాత్ర ఆయనకు మరింత గుర్తింపు తెచ్చింది. నిజానికి ఈ పాత్రను చరణ్‌రాజ్ చేయాల్సింది. ఎందుకనో అది అశోక్‌ను వరించింది.

'అశోక్ కుమార్‌కు టైలర్‌మేడ్ పాత్ర' అన్నారు అందరు.

''నటన అంటే భయంగా ఫీలవ్వను. ఆ క్యారెక్టర్ ఊహించుకొని అందులోకి వెళ్లిపోతాను'' అనే అశోక్ కుమార్ బాడీ లాంగ్వేజ్‌తో విలనిజాన్ని పండించడంలో దిట్ట అనిపించుకున్నారు. అందుకే అంటారు... ఆయన జుట్టు కూడా నటిస్తుందని!

• సాల్వ్ చేస్తారా? శీర్షాసనమేస్తారా?

• మాయా బజార్

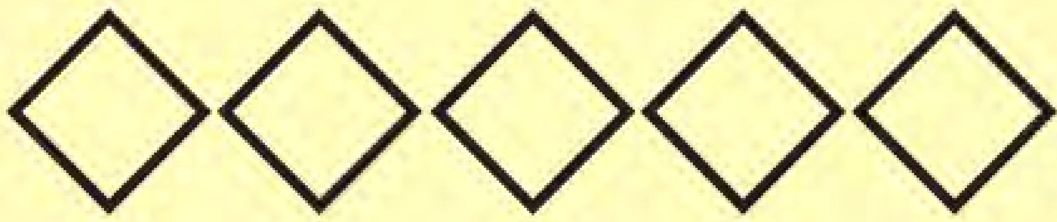
1			2	3	■	4
	■	■	5		6	■
7		8	■	■	9	
	■		■	10		■
■	11		■		■	12
■		■	■		■	
■	■	13			■	

అడ్డం: 1. 'చక్కనైన ఓ చిరుగాలి', 'నామం పెట్టు నామం పెట్టు కాలేజీకి' పాటలు ఉన్న సినిమా. టి.రాజేందర్ సంగీతం, దర్శకత్వం చేసిన ఈ సినిమాలో నళిని కథానాయిక (5)
4. గడి '9' పక్కన అక్షరానికి ఈ అక్షరం కలిపితే 'నువ్వు సారా తాగితే', 'రావోయి మా ఇంటికి', 'ఈ రేయి తీయనిది', 'యే చోట నువ్వున్నా'... పాటలు ఉన్న పవన్‌కళ్యాణ్ సినిమా (1)
5. సంతోశ్ శ్రీనివాస్ దర్శకత్వంలో ఎన్టీఆర్, సమంత జంటగా నటించిన సినిమా. థమన్ సంగీతం సమకూర్చారు (3)
7. 'పల్లే కన్నీరు పెడుతుందో కనిపించని కుట్రల...' పాట ఉన్న సినిమా. ఎల్. శ్రీనాథ్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాలో శ్రీహరి ప్రధాన పాత్ర పోషించారు (3)
9. మణిరత్నం దర్శకత్వంలో కె.బాలచందర్ నిర్మించిన ఈ సినిమాలో అరవింద్ స్వామి, మధుబాల జంటగా నటించారు (2)
10. నితిన్, సదా జంటగా నటించిన తేజా సినిమా అటు నుంచి (2)
11. 'వానా వానా వెన్నెల వానా', 'మందార బుగ్గల్లోకి', 'గుమ్మాడి గుమ్మాడి'... పాటలు ఉన్న చిరంజీవి సినిమా. టైటిల్‌లో దీర్ఘం మిస్సయింది (2)
13. కృష్ణవంశీ, మహేష్‌బాబు సినిమా (3)

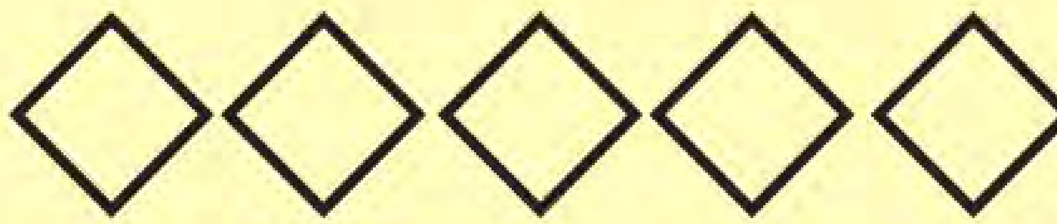
నిలువు: 1. 'ముక్కాలా ముకాబులా', ' ఓ చెలియా నా ప్రియ సఖియా'... పాటలు ఉన్న ప్రభుదేవా సినిమా (4)
2. మదన్ దర్శకత్వంలో సాయికుమార్ నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో ఆది, ఆదాశర్మ జంటగా నటించారు. అగస్త్య సంగీతం సమకూర్చారు. టైటిల్‌లో సున్నా మిస్ (2)
3. ఈ నటి అసలు పేరు విజయలక్ష్మి. 'ఆ ఒక్కటి అడక్కు' సినిమాతో తెలుగు తెరకు పరిచయం అయ్యారు. తమిళ్, హిందీ, బెంగాలీ, కన్నడ చిత్రాల్లో నటించారు (2)
6. వెంకట్ ప్రభు దర్శకత్వంలో ప్రకాష్‌రాజ్, శ్రీహరి, వైభవ్, యస్పీ చరణ్, సంపత్... నటించిన సినిమా (3)
8. కె.రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో శ్రీకాంత్, రవళి, దీప్తి బట్నాగర్ నటించిన సినిమా. 'పెళ్లి' మిస్సయింది (3)
10. 'అగ్నిప్రవేశం', 'స్టూవర్టుపురం పోలీస్ స్టేషన్' సినిమాలకు దర్శకత్వం వహించిన నవలా రచయిత (4)
11. నాగార్జున, లారెన్స్ సినిమా (2)
12. నాగార్జున, కార్తీ సినిమా (3)

• మైథోగ్రఫీ

1. వాల్మీకి తండ్రి.



2. పై జవాబులో '4'వ అక్షరంతో ఒక యక్షుడు.



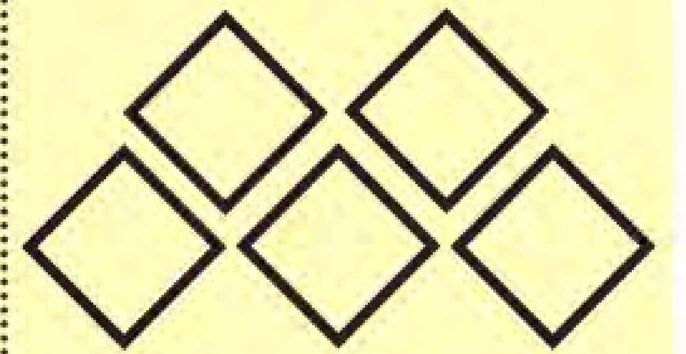
3. ఒక నరకం, చీకటి... 2వ జవాబులో '3'వ అక్షరంతో.



4. ద్రౌపది స్వయంవరం కోసం ఏర్పాటు చేసిన యంత్రం. పై జవాబులో '2'వ అక్షరంతో.



5. పై జవాబులో మొదటి అక్షరంతో.... శివుడు.



• బ్రెయిన్ జిమ్

1. వరం కాని వరం.
2. 'ONE'ను పంపించాలంటే ఇది చేర్చాలి.
3. 'ఐ' లేని ఫిష్‌ని ఇలా పిలుస్తారు.
4. బరువు తూచే సాధనంలో రాజు.

J	D	న	క	త
G	N	ల	వ	రా
O	స	వ	రం	జు
N	V	జ	క	ర
E	R	F	S	H

జవాబులు

• మాయా బజార్

అడ్డం: 1. ప్రేమసాగరం 4. జా(నీ) 5. రభస 7. కుబుసం 9. రోజా 10. జయం 11. డాడీ 13. మురారి

నిలువు: 1. ప్రేమికుడు 2. గర(ం) 3. రంభ 6. సరోజ 8. పెళ్లి (సందడి) 10. యండమూరి 11. డాన్ 12. ఊపిరి

• మైథోగ్రఫీ

1. ప్రచేతసుడు 2.సుకేతనుడు 3. తమస్సు 4. మత్స్యయంత్రం 5. మహాదేవుడు

• బ్రెయిన్ జిమ్

J	D	న	క	త
G	N	ల	వ	రా
O	స	వ	రం	జు
N	V	జ	క	ర
E	R	F	S	H

• కిసుక్కు



అప్పారావు: నిన్న స్కూటర్‌పై వేగంగా వెళుతున్నావు ఎందుకు?

సుబ్బారావు: 'నడక' వల్ల కలిగే లాభాల గురించి ప్రసంగించడానికి.

– షేక్ అస్లాం షరీఫ్, శాంతినగర్

• మీకు తెలుసా





ఆక్టోపస్ జాతికి చెందిన కటిల్ ఫిష్‌కు మాయల మరాఠీ అని పేరు పెట్టవచ్చు! ఎందుకంటే... తన అవసరాలకు అనుగుణంగా రంగును, ఆకారాన్ని మార్చుకోగలదు. శత్రువు తన వైపు వస్తుంటే... దాన్ని అయోమయంలో పెట్టడానికి నడక, రంగును మార్చుకుంటుంది.

పదశోధన - 445

నిర్వహణ : **అదృష్టదీపక్**

1		2		3	4		■	5	6
	■		■	7		■	8		
9			■		■	10			
	■	■	11		12			■	■
	■	13		■		■	■	14	15
16				■		■	17	■	
	■	■	■	18				19	
20	21		22	■		■	23		■
■		■		■		■		■	24
25					■	26			

ఆధారాలు

అడ్డం

1. నారదుడి నిక్‌నేమ్ (7)
5. భాషలో ప్రాంతీయమైన నుడికారం, కాకువు (2)
7. వినతిలో ఉన్న నమస్కారం (2)
9. శుభం, పెళ్లి (3)
10. వియోగం, విరహం (4)
11. అధికార పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు ఈ హోదా కోసం ఆశిస్తారు (5)
13. మర్రికొమ్మ నుంచి కిందకు దిగే వేరు (2)
14. మీనం (2)
16. హలంతో అంతమయ్యే విషం (4)
18. చేతి వేళ్లలో చిన్నది (6)
20. పైకి అమాయకంగా కనిపించే తెలివైన స్త్రీ (4)
23. చొక్కా మీద దర్జాగా ధరించే అంగీ (2)
25. పైకి ధ్వనించే నవ్వులు (5)
26. గ్రాంథికంలో నలభై (4)

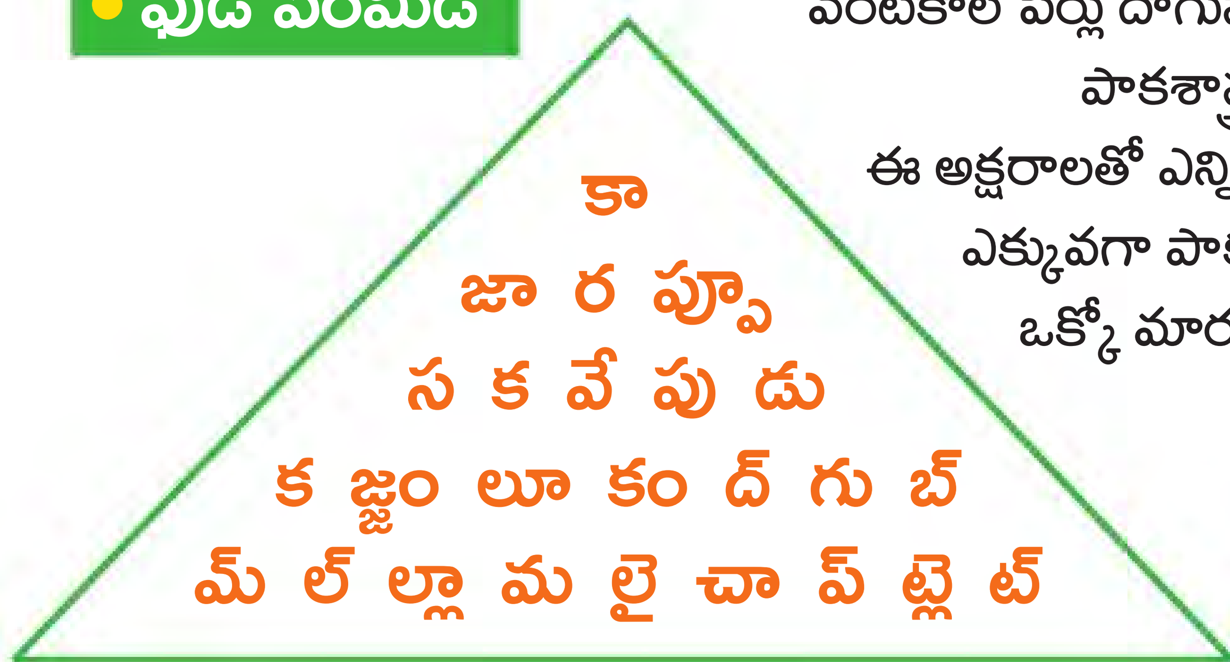
నిలువు

1. దీని మీద కూర్చోబెట్టినా, కుక్కకు వెనుకటి గుణం పోదని లోకోక్తి (8)
2. విష్ణువుతో వచ్చిన లేడి (3)
3. జనని, తల్లి (4)
4. పొగడ్త, స్తోత్రం (2)
6. సరాసరి (3)
8. అరణ్యం (3)
10. హృదయం (2)
11. జిల్లాలో ఒక భాగం, నలభై రోజుల కాలం (3)
12. పశ్చిమ దిశ నుంచి వీచే గాలి (6)
13. ఆలోచన, తలపు (2)
15. బీట, చీలిక (3)
17. తోడబుట్టినదాని కూతురు (5)
19. దెబ్బ (2)
21. పచ్చగడ్డి (3)
22. శుకం (3)
24. ఒకటి ప్లస్ తొమ్మిది (2)

పదశోధన - 444 జవాబు

1 పం	జ	2 రం	■	3 తా	టా	4 కు	చ	ప్పు	ళ్లు
డు	■	గు	■	ర	■	శ	■	■	■
5 గ	జ	ల	క్ష్మి	■	6 ఈ	ల	పు	7 రు	గు
రో	■	రా	■	8 హి	త	వు	■	తు	■
జు	■	9 ట్నం	10 రా	■	11 కొ	లు	వు	కూ	టం
■	12 మే	■	13 దు	స్స	ల	■	■	ళ్లి	■
14 ప	డ	15 వ	■	■	16 ను	స	■	17 పె	18 న
ట్టు	■	డ	■	19 మా	■	■	20 భు	■	కు
తే	■	21 గ	ణి	తం	■	22 బీ	జం	■	లు
23 నె	గ	ళ్లు	■	24 గం	డ	ర	గం	డ	డు

• ఫుడ్ పిరమిడ్



పక్కన ఫుడ్ పిరమిడ్‌లో కనిపిస్తున్న అక్షరాలలో కొన్ని ఆహార పదార్థాలు, వంటకాల పేర్లు దాగున్నాయి. కనుక్కొనేందుకు ప్రయత్నించండి. ఇది మీ పాకశాస్త్ర పరిజ్ఞానానికి ఒక తమాషా పరీక్ష.
ఈ అక్షరాలతో ఎన్ని ఎక్కువ పదాలను కనుక్కోగలిగితే మీకు అంత ఎక్కువగా పాక పరిజ్ఞానం ఉన్నట్లు లెక్క. ఒక్కో పదానికి ఒక్కో మార్కు లెక్కన ఎన్ని వస్తాయో చూసుకోండి.

మార్కులు
ఫర్వాలేదు: 8
బాగుంది: 10
అద్భుతం: 12



• పదవినోదం

గడులలో అస్తవ్యస్తంగా ఇచ్చిన అక్షరాలను సరైన వరుసలో పదాలుగా అమర్చండి. గడులలో వృత్తాల నడుమ ఇచ్చిన అక్షరాలతో వచ్చే అర్థవంతమైన పదబంధాన్ని కనుక్కోండి.

1. ద్ర | య | (జ) | (డు) | థు → 1. ☐☐☐☐☐
2. దృ | (క) | (గ) | త్వం | వి → 2. ☐☐☐☐☐
3. డు | (రు) | ప్ర | వ → 3. ☐☐☐☐
4. (వీ) | త్రం | స్తో | (దే) → 4. ☐☐☐☐

పదవినోదం జవాబులు

జ | గ | దే | క | వీ | రు | డు

1.జయద్రథుడు 2.గద్యకవిత్వం 3.ప్రవరుడు 4.దేవీస్తోత్రం

సుడోకు - 205

4		9			1			
				6		8	2	
8				7	9		4	3
			6					4
		3	1		4			
5	4	7						
9		6	2	3	5		7	
	2	4	7		8			
1		5		4				8

కఠిన స్థాయి
1 2 3 4 5

సుడోకు - 204

3	2	5	9	4	7	1	6	8
4	6	1	8	2	5	7	9	3
7	8	9	3	1	6	4	2	5
5	3	6	7	8	1	9	4	2
1	9	8	4	6	2	3	5	7
2	4	7	5	9	3	6	8	1
6	7	2	1	5	4	8	3	9
8	1	4	2	3	9	5	7	6
9	5	3	6	7	8	2	1	4

23 జూలై నుంచి 29 జూలై 2017 వరకు

సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు





మేషం: (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)
కుటుంబసభ్యులతో అకారణంగా విభేదాలు. ఖర్చులు పెరుగుతాయి. ఇంటాబయటా సమస్యలు ఎదుర్కొంటారు. బంధువుల నుంచి అందిన సమాచారం ఊరట కలిగిస్తుంది. వ్యాపార లావాదేవీలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు పనిభారం పెరిగే సూచనలు. రాజకీయవర్గాలకు పర్యటనల్లో మార్పులు. వారం చివరిలో వస్తులాభాలు. కొన్ని బాకీలు వసూలవుతాయి. ఎరుపు, లేత గులాబీ రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణపతిస్తోత్రాలు పఠించండి.



వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)
రుణదాతల నుంచి ఒత్తిళ్లు పెరగవచ్చు. మీ అభిప్రాయాలపై భిన్నస్పందనలు వ్యక్తమవుతాయి. ఉద్యోగయత్నాలు నెమ్మదిగా సాగుతాయి. పనుల్లో పొరపాట్లు దొర్లవచ్చు, నిదానం అవసరం. వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు అదనపు బాధ్యతలు. కళాకారులకు కొంత నిరాశ తప్పదు. వారం ప్రారంభంలో శుభవార్తలు. ఉద్యోగావకాశాలు. నీలం, పసుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. కనకధారాస్తోత్రాలు పఠించండి.



మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)
చేపట్టిన కార్యక్రమాలలో అవాంతరాలు ఎదుర్కొంటారు. శ్రమాధిక్యం. ముఖ్య నిర్ణయాలలో మార్పులు. ఆత్మీయుల నుంచి ముఖ్య సమాచారం అందవచ్చు. ఆలోచనలు స్థిరంగా ఉండవు. రాబడికి మించిన ఖర్చులు ఎదురవుతాయి. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులకు ఒత్తిడులు. వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు నిరాశాజనకంగా ఉంటుంది. పారిశ్రామికవర్గాలకు పర్యటనలు వాయిదా. వారం మధ్యలో విందువినోదాలు. స్వల్ప ధనలాభం. ఆకుపచ్చ, గులాబీ రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.



కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)
కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుడతారు. ఆత్మీయుల నుంచి శుభవార్తలు. ఆర్థిక పరిస్థితి సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుంచి కొంత ఉపశమనం. ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుంది. మీపై వచ్చిన అపవాదులు తొలగుతాయి. ఆస్తి వివాదాలు కొలిక్కి వస్తాయి. వ్యాపారాలలో అడుగు ముందుకు వేస్తారు. కొత్త పెట్టుబడులు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. రాజకీయవర్గాలకు ఆదరణ పెరుగుతుంది. వారం మధ్యలో ధనవ్యయం. వివాదాలు. ఎరుపు, నేరేడు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దుర్గాదేవి స్తోత్రాలు పఠించండి.



సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)
వ్యయప్రయాసలతో కొన్ని పనులు పూర్తి చేస్తారు. ఆదాయానికి మించి ఖర్చులు. బంధువర్గంతో విభేదాల వల్ల కలత చెందుతారు. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ చూపండి. ఆస్తివివాదాలపై మధ్యవర్తులను ఆశ్రయిస్తారు. సోదరులతో ఉత్తరప్రత్యుత్తరాలు సాగిస్తారు. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. గత సంఘటనలు గుర్తుకు వస్తాయి. వ్యాపారాలు స్వల్పంగా లాభిస్తాయి. ఉద్యోగులకు పనిభారం తప్పదు. కళాకారుల యత్నాలు నెమ్మదిగా సాగుతాయి. వారం మధ్యలో శుభవార్తలు. వాహనయోగం. ఎరుపు, లేత పసుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణేశాష్టకం పఠించండి.



కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త1,2 పా.)
అనూహ్యమైన రీతిలో వ్యవహారాలు పూర్తి కాగలవు. ఆలోచనలు కార్యరూపంలో పెడతారు. కష్టానికి తగ్గ ఫలితం పొందుతారు. జీవిత భాగస్వామి నుంచి ఆస్తిలాభ సూచనలు. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు సఫలం. వివాహ, ఉద్యోగ ప్రయత్నాలలో అనుకూల పరిస్థితి. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. వ్యాపారాలు కొత్త పెట్టుబడులతో విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు ఉన్నతహోదాలు. పారిశ్రామికవర్గాలకు ఆకస్మిక విదేశీ పర్యటనలు. వారం ప్రారంభంలో స్వల్ప అనారోగ్యం. ఖర్చులు పెరుగుతాయి. ఆకుపచ్చ, నీలం రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. సుబ్రహ్మణ్యాష్టకం పఠించండి.

తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ1,2,3 పా.)
ఆర్థిక పరిస్థితి మరింత మెరుగుపడుతుంది. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులకు చిరకాల స్వప్నం నెరవేరే సమయం. భూములు, వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. ముఖ్య నిర్ణయాలకు కుటుంబసభ్యులు మద్దతునిస్తారు. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు రావచ్చు. కళాకారులకు మంచి గుర్తింపు తథ్యం. వారం చివరిలో ఆరోగ్యభంగం. శ్రమాధిక్యం. నేరేడు, లేత పసుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.

వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)
ఆదాయం కొంత పెరిగి ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. విద్యార్థులకు కొత్త ఆశలు చిగురిస్తాయి. మీ అభిప్రాయాలపై మిత్రులు సానుకూలత వ్యక్తం చేస్తారు. సంఘంలో గౌరవం. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలలో కొత్త పెట్టుబడులు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు దక్కుతాయి. పారిశ్రామికవర్గాలకు ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది. వారం ప్రారంభంలో ధనవ్యయం. అనారోగ్యం. ఎరుపు, లేత గులాబీ రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుధ్యానం మంచిది.

ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)
ఆదాయం కంటే ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి. కొన్ని పనులు వాయిదా వేస్తారు. కష్టానికి తగ్గ ఫలితం కనిపించదు. ఆస్తి వివాదాలు ఎదురవుతాయి. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. ఆరోగ్యపరంగా కొద్దిపాటి చికాకులు. విద్యార్థుల యత్నాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. వ్యాపార లావాదేవీలలో నిరుత్సాహం. ఉద్యోగులకు కొత్త బాధ్యతలు. కళాకారులకు ప్రయత్నాలు ముందుకు సాగవు. వారం మధ్యలో వృథా ఖర్చులు. సోదరులతో మాటపట్టింపులు. పసుపు, తెలుపు రంగులు,ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివస్తోత్రాలు పఠించండి.

మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)
ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలలో అవాంతరాలు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు చికాకు పరుస్తాయి. మీ శ్రమ ఇతరులకు అనుకూలిస్తుంది. ఆరోగ్యంపై దృష్టి సారించండి. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. కాంట్రాక్టర్లు నిరాశకు లోనవుతారు. గృహం, వాహనాల కొనుగోలు యత్నాలు ముందుకు సాగవు. వ్యాపారాలు సామాన్యంగా లాభిస్తాయి. ఉద్యోగులకు పనిఒత్తిడులు. రాజకీయవర్గాలకు నిరాశాజనకంగా ఉంటుంది. వారం ప్రారంభంలో శుభవార్తలు. వాహనయోగం. నీలం, నేరేడు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి.

కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)
కొన్ని పనులు విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. ఆత్మీయులు, బంధువులతో వివాదాలు సర్దుబాటు కాగలవు. ఆలోచనలు అమలు చేస్తారు. విద్యార్థుల నైపుణ్యం వెలుగులోకి వస్తుంది. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. చిన్ననాటి సంఘటనలు గుర్తుకు తెచ్చుకుంటారు. శుభకార్యాలకు హాజరవుతారు. వ్యాపారాలలో ఆశించిన లాభాలు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. రాజకీయవర్గాలకు ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. వారం చివరిలో వ్యయప్రయాసలు. ధనవ్యయం. నలుపు, ఆకుపచ్చ రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దేవీస్తుతి మంచిది.

మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)
ఆత్మీయుల నుంచి శుభవార్తలు. ఆలోచనలు కలిసివస్తాయి. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. చిన్ననాటి మిత్రులతో ఉత్తరప్రత్యుత్తరాలు సాగిస్తారు. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. నిరుద్యోగులకు సంతోషకరమైన సమాచారం. గృహ నిర్మాణయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. వ్యాపార లావాదేవీలు ఆశాజనకం. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు లేదా ఉన్నతపోస్టులు రావచ్చు. కళాకారులకు మరింత అనుకూలమైన కాలం. వారం ప్రారంభంలో అనారోగ్యం. కుటుంబంలో చికాకులు. గులాబీ, లేత ఎరుపు రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆంజనేయ దండకం పఠించండి.

• టారో

23 జూలై నుంచి
29 జూలై
2017 వరకు












టారో ఇన్సియా
రేఖి అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)

అదృష్టం మీ వెనకే ఉందా అన్నట్లుగా, ఈ వారమంతా మీకు అనుకూలంగా గడుస్తుంది. తలపెట్టిన పనులన్నీ విజయవంతమవుతాయి. నీతి నిజాయితీలతో మీరు చేసే వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఇతరులకు సేవ చేయడంలో లభించే ఆనందాన్ని వెదుక్కుంటారు. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు లేదా ప్రమోషన్లు ఉండవచ్చు. జీవితంలో అద్భుతమైన మార్పుకు ఈ వారం శుభారంభం జరుగుతుంది. వివాదాలలో జోక్యం వద్దు.

కలిసొచ్చే రంగు: గులాబి

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)

భావోద్వేగాలు మిమ్మల్ని చుట్టుముడతాయి. కెరీర్‌లో ముందుకు సాగనివ్వకుండా అడ్డుపడతాయి. లక్ష్యసాధనకోసం కొన్నింటిని త్యాగం చేయవలసి రావచ్చు. ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి, లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి ఇది అనుకూల కాలం. నిజంగా మీరు మార్పు కోసం ఎదురు చూస్తున్నట్ల యితే అది ఈ వారంలోనే కలగవచ్చు. పనికీ, భావోద్వేగాలకూ మధ్య సమతుల్యాన్ని సాధించాలి.

కలిసొచ్చే రంగు: అల్లం రంగు

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)

మీ అంచనాలు తప్పవచ్చు. మీ కష్టానికి తగ్గ ఫలితం దక్కదు ఈ వారం. దాంతో పనిమీద మనసు లగ్నం చేయలేకపోతారు. ఫలితం గురించి నిరాశపడకుండా కొత్త ప్రాజెక్టులు, పనుల కోసం అన్వేషించడం చెప్పదగ్గ సూచన. విమర్శలను ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉండండి. ఆర్థికపరమైన వ్యవహారాల మీద కన్నేసి ఉంచడం మంచిది. కొత్త వాహనం కొనుగోలు చేస్తారు. కష్టపడి కొత్త టెండర్లు దక్కించుకుంటారు.

కలిసొచ్చే రంగు: నారింజ

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)

ఈ వారం చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. అయితే పనిమీద దృష్టి పెట్టండి. మీ ఆలోచనలను సరిగా అమలు చేసినప్పుడే మీ పథకాలు విజయవంతం అవుతాయని గ్రహించండి. కీలకమైన ఒక ప్రాజెక్టును చేపట్టడం లేదా కొత్తవారితో పనిచేయవలసి రావడం జరగవచ్చు. ఆలస్యాన్ని నివారించే ప్రయత్నం చేయండి. భాగస్వామ్య వ్యాపారాలు అనుకూలిస్తాయి. అనూహ్యమైన ధనయోగం ఉంది.

కలిసొచ్చే రంగు: లేత నారింజ

సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)

ఉద్యోగంలో భాగంగా కొత్త ప్రదేశాలకు ప్రయాణం చేస్తారు. అక్కడ మీకు కొత్త పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. నూతన ఉద్యోగావకాశాలు లభిస్తాయి. జీవితం అభివృద్ధి పథంలో పయనిస్తుంది. భవిష్యత్తుకు బంగారు బాట వేసుకునేలా నూతన వ్యాపారానికి అడుగులు పడతాయి. ఒక బాంధవ్యంలో తీవ్రమైన అభద్రతాభావం ఏర్పడవచ్చు. జాగ్రత్తగా వ్యవహరించడం మంచిది.

కలిసొచ్చే రంగు:ముదురు బూడిదరంగు

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)

కెరీర్ పరంగా కొత్త అవకాశాలు వస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం పెరుగుతుంది. భూమి పరమైన ఒక వ్యవహారంలో తిరుగుతారు. పాత బాకీలు తీర్చేస్తారు. అనుకోని దూర ప్రయాణం తగలవచ్చు. మీలోని చాలా సందేహాలకు ధ్యానం సరైన సమాధానం చెబుతుంది. ఆరోగ్యపరమైన ఇబ్బందులు ఎదురు కావచ్చు. ముందుగానే డాక్టర్‌ను సంప్రదించి, తగిన వైద్యపరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది.

కలిసొచ్చే రంగు: అరిటాకుపచ్చ

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)

ఆర్థికంగా చాలా బాగుంటుంది. నూత్న వాహనం కొనుగోలు చేసే అవకాశం ఉంది. మీరు ప్రారంభించిన ప్రాజెక్టును విజయవంతంగా పూర్తి చేసి, కొత్త ప్రాజెక్టును చేజిక్కించుకుంటారు. వృత్తి, ఉద్యోగాలలో ఉన్న అవరోధాలను అధిగమిస్తారు. అంతమాత్రాన నిశ్చింత పనికిరాదు. జరగవలసిన కార్యాల మీద దృష్టిపెట్టడం మంచిది. ప్రేమ వ్యవహారాలలో శ్రద్ధ అవసరం. జీవితభాగస్వామికీ మీకూ మధ్య ఏర్పడిన పొరపచ్చాలు తొలగించుకోవడం అవసరం.

కలిసొచ్చే రంగు: నారింజ

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)

మన ఆలోచనలే మనం. మన చేతలే మనమే మిటో నిరూపిస్తాయి అన్నట్లుగా ఉంటుంది ఈ వారం. అంటే మీరు మంచి ఆలోచనలు, సానుకూల భావనలతో ఉంటే మీకు కూడా అంతా మంచే జరుగుతుంది. మీ మనసులో తిష్టవేసుకోవాలని ప్రయత్నం చేస్తున్న నిరాశను, నిస్పృహను తరిమెయ్యండి. మౌనంగా మీ పని మీరు చేసుకుపోండి. మంచి ఫలితాలే లభిస్తాయి. పట్టుదలతో, ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందడుగు వెయ్యండి.

కలిసొచ్చే రంగు: గోధుమ

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)

ఆదాయానికి మించి ఖర్చులు కొంత ఇబ్బంది పెడతాయి. కొత్త ఆదాయ మార్గాలకోసం అన్వేషిస్తారు. ఆకస్మిక ప్రయాణాలు. కుటుంబసమస్యలు ఉండవచ్చు. పనుల్లోనూ,. వృత్తి, వ్యాపారాలలోనూ అవరోధాలు ఏర్పడవచ్చు. బెంబేలెత్తకుండా, సన్నిహితుల సహకారంతో నేర్పుగా పరిష్కరించుకోవడం అవసరం. ధార్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటూ, ఉన్నంతలోనే దానధర్మాలు చేయడం వల్ల కొంత ఉపశమనం కలుగుతుంది.

కలిసొచ్చే రంగు: మెరిసే పసుపు

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)

దూరప్రయాణాలు ఉండవచ్చు. ప్రయాణంలో కొత్త పరిచయాలు ఏర్పడి, మీకు కొన్ని విషయాలలో భరోసా ఏర్పడవచ్చు. కుటుంబంలో ఒత్తిడులు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో అనుకూలమైన మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. ఇంటిమీద, ముఖ్యంగా సంతానం మీద దృష్టిపెట్టడం, జీవిత భాగస్వామితో సామరస్యంతో మెలగడం అవసరం. సృజనాత్మకంగా ఆలోచించి, మీ కలలు నిజం చేసుకుంటారు.

కలిసొచ్చే రంగు: బంగారు రంగు

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)

ఆరోగ్యపరమైన సమస్యల వల్ల కొద్దిగా మూడీగా, దిగులుగా ఉంటారు. సంతానపరంగా సంతోషం కలిగించే వార్తలు వింటారు. మీ కోరికను నెరవేర్చమని మనసులో బలంగా కోరుకోండి, జరిగి తీరుతుంది. మనసుకు నచ్చినవారితో సరదాగా గడుపుతారు. కుటుంబంలో ఒకరి ఆరోగ్యం కొంత ఆందోళన కలిగిస్తుంది. వారాంతంలో విందు వినోదాలలో మునిగి తేలుతారు.

కలిసొచ్చే రంగు: తెలుపు

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)

అనూహ్యమైన ఒక వార్త మిమ్మల్ని కుదిపి వేయవచ్చు. అయితే, ధ్యానంలోకి వెళ్లండి, దానికి పరిష్కారం దొరుకుతుంది. జీవిత భాగస్వామి సహకారం పూర్తిగా లభిస్తుంది. కొత్త వ్యక్తుల పరిచయం జరుగుతుంది. శుభవార్తలు అందుతాయి. ఉద్యోగులు అనుకూలమైన, ఆసక్తికరమైన ఫలితాలు ఉంటాయి.. కొత్త ప్రాజెక్టులు దక్కించుకుంటారు. జలుబు, సైనస్ సమస్యలు బాధించవచ్చు. విద్యార్థులు పరీక్షలలో మంచి మార్కులు సాధిస్తారు.

కలిసొచ్చే రంగు: లేత గులాబి

• పురానీతి

పాపఫలితం!



పూర్వం మాండవ్యుడు అనే ముని ఉండేవాడు. ఆయన మహా తపస్సంపన్నుడు. సకలతీర్థాలనూ సందర్శించిన తర్వాత ఊరికి దూరంగా ఒక ప్రశాంతమైన వనంలో ఆశ్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసుకుని, తపస్సుని ఆరంభించాడు.

అదే సమయంలో రాజుగారి కోటలో దొంగలు పడ్డారు. ధనాగారానికి కన్నం వేసి, ఖజానా మొత్తం ఖాళీ చేసేశారు. వారు రాజభటుల నుంచి తప్పించుకుని మాండవ్యుని ఆశ్రమానికి చేరుకున్నారు. వారిని వెంబడిస్తూ రాజభటులు కూడా ఆ ఆశ్రమానికి చేరుకున్నారు. రాజుగారి ఖజానాను దోచుకున్న దొంగలు ఎటువెళ్లారంటూ, భటులు మాండవ్యుని అడిగారు. మాండవ్యుడు మౌనవ్రతంలో ఉండటంతో ఏమీ చెప్పక మిన్నకుండిపోయాడు. రాజభటులు ఆశ్రమానికి చేరుకోవడం చూసి దొంగలు కాస్తా, అక్కడి నుంచి చల్లగా జారుకున్నారు.

మాండవ్యుని దాటుకుని ఆశ్రమంలోకి ప్రవేశించిన రాజభటులకు అక్కడ దోపిడీ సొత్తు కనిపించింది. అది చూసిన రాజభటులు అతను కూడా ఆ దొంగతనంలో భాగస్వామే అన్న అనుమానంతో వెంటనే ఆ సొత్తునీ, మాండవ్యునీ కలిపి రాజుగారి దగ్గరకు తీసుకువెళ్లారు. మరికొద్ది రోజుల్లోనే దొంగలు రాజభటులకు చిక్కారు. తన కోశాగారాన్నే దోచుకోవాలని ప్రయత్నించిన దొంగలకి రాజుగారు మరణదండనను విధించారు. వారికి సహకరించాడన్న అనుమానంతో మాండవ్యుని మెడలో శూలం గుచ్చి ఉంచమన్నారు. అయితే, మాండవ్యుని తపోనిష్ఠలో ఎటువంటి మార్పూ రాలేదు. మునులు పక్షుల రూపంలో వచ్చి ఆయనను దర్శించుకోసాగారు. శూలం గుచ్చుకుని కూడా చనిపోకుండా తపోనిష్ఠని కొనసాగించడం, ఎక్కడెక్కడి నుంచో పక్షులు వచ్చి ఆయనను దర్శించుకోవడం గురించి విన్న రాజుగారికి... మాండవ్యుడు నిజంగానే ఓ మహాత్ముడు అన్న నమ్మకం కలిగింది. మాండవ్యుని వెంటనే విడుదల చేసి, పొరపాటుతో తను తలపెట్టిన కష్టానికి క్షమించమని వేడుకున్నాడు. అయితే 'ఇదంతా నా ప్రారబ్ధ కర్మ ఫలితమే!' అంటూ మాండవ్యుడు ముందుకు సాగిపోయాడు.

కొన్నాళ్ల తర్వాత మాండవ్యుడు, యమధర్మరాజుని కలుసుకున్నప్పుడు... 'యమధర్మరాజా! అంతగా శిక్షను అనుభవించేందుకు నేను చేసిన పాపమేమిటి?' అని యముడిని అడిగాడు మాండవ్యుడు.

యముడు 'మాండవ్య మహర్షీ! మీరు చిన్నతనంలో తూనీగల రెక్కలకి ముళ్లు గుచ్చి ఆనందించేవారు. ఆ తప్పుకి ఫలితంగానే శూలదండనని అనుభవించారు' అని వివరించాడు. తెలిసీ తెలియని వయసులో చేసిన తప్పులు శిక్షార్హం కాదని, అయినా తనకు అంత పెద్ద శిక్ష విధించినందుకు యముణ్ణి మానవుడిగా పుట్టమని శపిస్తాడు మాండవ్యుడు. అనంతర కాలంలో యముడు విదురుడిగా జన్మించాడు.

అంటే, తెలిసి చేసినా, తెలియక చేసినా, పాపానికి శిక్షను అనుభవించి తీరవలసిందేనన్నమాట. అందుకే అన్ని ప్రాణుల పట్ల దయ కలిగి ఉండాలి. మన ఆనందం కోసం బంధించి హింసించకూడదు.

• ఆదర్శం

మర్రి చెట్టు నీడలో...

కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం సొంతూరు బాలసోర్ (ఒడిశా)కు వెళ్లినప్పుడు జరిగిన ఒక సంఘటన ఐటీ సెక్యూరిటీ కన్సల్టెంట్‌గా పనిచేసే వికాస్ దాస్ దృక్పథంలో గొప్ప మార్పు తెచ్చింది. ఆరోజు ఏమైంది?

దుర్గా పూజా ఉత్సవాల్లో పాల్గొనడానికి బాలసోర్‌లోని తన ఇంటికి వెళ్లాడు వికాస్. ఆ ఇంట్లో ఏటా దుర్గామాత ఉత్సవాలు ఘనంగా జరుగుతాయి. ఆ వేడుకలను చూడడానికి చుట్టుపక్కల గ్రామాల నుంచి జనాలు వస్తుంటారు. ఈసారి అలా వచ్చిన వారిలో సుకియ అనే గిరిజన వృద్ధురాలు కూడా ఉంది. ఆరు బయట పూజ జరుగుతున్న ప్రదేశంలోకి ఆమె అడుగు పెట్టిందో లేదో కోపంతో పూజారి పెద్దగా అరిచాడు. వికాస్ కుటుంబ సభ్యులు ఆమెను తిట్టి వెళ్లగొట్టారు. ఈ సంఘటన వికాస్‌ను బాధకు గురి చేసింది.

'ప్రపంచమంతా ఒకటే కుటుంబం' అని చిన్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు చెప్పిన మాటలు గుర్తుకు వచ్చాయి. మాటల్లోని మంచి చేతల్లోకి రాకపోవడం అతడిని ఆలోచింపజేసింది.

ఆలోచించడం మాత్రమే కాదు... కోయిబనియా అనే చిన్న గ్రామానికి వెళ్లి రెండు నెలలు అక్కడే మకాం వేసి గిరిజనుల



స్వయం వికాసం

సమస్యలపై ప్రత్యక్షంగా అవగాహన పెంచుకున్నాడు. ఆ తరువాత తన ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి కార్పొరేట్ కంపెనీలో పనిచేసే ఏడుగురు మిత్రులతో కలసి 'వటవృక్ష' (మర్రి చెట్టు) పేరుతో ఒక బృందాన్ని తయారుచేశాడు.

గిరిజనుల చేతిలో నైపుణ్యం ఉంది. కష్టపడేతత్వం ఉంది. అయితే తమ కష్టాన్ని 'మార్కెట్' చేసుకునే నైపుణ్యం లేదు. ఆ నైపుణ్యాన్ని అందించడానికి రంగంలోకి దిగింది 'వటవృక్ష'. మహిళలకు ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించడంతో పాటు హస్తకళల నుంచి మూలికా ఉత్పత్తుల వరకు వారి నైపుణ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ప్రత్యేక శిక్షణ ఇప్పించింది. ప్రతి ఇంటి తలుపు తట్టి గిరిజనుల ఉత్పత్తులను విజయవంతంగా మార్కెట్ చేయడం ప్రారంభించింది వికాస్ బృందం.

మొదట్లో ఒక గ్రామంలో మొదలైన 'వటవృక్ష' నెట్‌వర్కింగ్ ఇప్పుడు పశ్చిమబెంగాల్, ఛత్తీస్‌గఢ్, జార్ఖండ్... మూడు రాష్ట్రాలకు విస్తరించింది. 72 బృందాలలోని 17,000 మంది గిరిజన స్త్రీలకు 'వికాస్ బృందం' చేయూత అందిస్తోంది. ఆర్థిక స్వాతంత్య్రం కలిగించడంతో పాటు బృందాలలోని సభ్యులకు చదువు నేర్పించి విద్యావంతులను చేయడం ప్రారంభించింది.

ఒకప్పుడు వికాస్ ఇంటి పరిసరాల్లో నుంచి గెంటి వేయబడ్డ సుకియా ఇప్పుడు వ్యాపారిగా స్థిరపడింది. చిన్న చిన్న ఖర్చులకు కూడా ఇబ్బందులు పడిన సుకియాలాంటి మహిళలు ఇప్పుడు మర్రిచెట్టు నీడలో సౌకర్యవంతమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు.॥



డా॥ వేనాటి శోభ
లీలా హాస్పిటల్
మోతీనగర్,
హైదరాబాద్

● నేను ప్రెగ్నెంట్‌ని. అయితే నాకు స్వీట్లు, తీపి పదార్థాలు అంటే చాలా ఇష్టం. ఈ సమయంలో తినడం వల్ల పుట్టబోయే బిడ్డలకు అలర్జీ, ఆస్తమా సమస్యలు ఎదురవుతాయని విన్నాను. ఇది ఎంత వరకు నిజం? స్వీట్లు తినడం పూర్తిగా మానేయమంటారా?

- ఆర్.వి, తిరుపతి

ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో స్వీట్లు, తీపి పదార్థాలు తినడం వల్ల బిడ్డకు ఎటువంటి అలర్జీ సమస్యలు రావు. కాకపోతే, ఇవి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల షుగర్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి బరువు ఎక్కువగా పెరగటం, శరీర తత్వాన్ని బట్టి ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో మధుమేహ వ్యాధి రావడం, బీపీ పెరగడం, అధిక బరువు వల్ల ఆయాసం, ఇబ్బంది ఏర్పడతాయి. అలాగే బిడ్డ బరువు పెరిగి కాన్పు సమయంలో ఇబ్బందులు ఏర్పడవచ్చు. నీ బరువును బట్టి స్వీట్లు అప్పుడప్పుడు కొద్దిగా తీసుకోవచ్చు. బరువు అధికంగా ఉంటే, స్వీట్లు పూర్తిగా మానేయకపోయినా ఎప్పుడో ఒకసారి తీసుకోవచ్చు. తీసుకున్న రోజు, అన్నం తక్కువగా తినడం మంచిది. మీ షుగర్ లెవల్స్ ఎలా ఉన్నాయో చెక్ చేసుకుని, దాన్ని బట్టి స్వీట్లు అప్పుడప్పుడు తీసుకోవచ్చు.

● ర్యాడికల్ సర్జరీ అనే మాటను ఈమధ్య విన్నాను. ఇది ఏ పరిస్థితుల్లో చేస్తారు? అండాశయం, గర్భసంచిలను ఏ పరిస్థితుల కారణంగా తొలగించడం జరుగుతుంది. ఒకవేళ తొలగిస్తే దాని ప్రభావం ఆరోగ్యంపై ప్రతికూలంగా ఏమైనా ఉంటుందా?

- డి.వనజ, కర్నూల్

ర్యాడికల్ సర్జరీ అంటే మీరు చెప్పేది ర్యాడికల్ హిస్టెరెక్టమీ సర్జరీ అయితే, ఇందులో గర్భాశయంతో పాటు అండాశయాలు, ట్యూబ్‌లు, లింఫ్‌నోడ్స్, ఒమెన్‌టమ్ వంటి గర్భాశయం చుట్టూ ఉండే పెల్విక్ టిష్యూ, కణజాలం తీసివేయడం జరుగుతుంది. ఇది గర్భాశయం, అండాశయం, సెర్వికల్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ అయినవాళ్లకి చెయ్యడం జరుగుతుంది. దీనివల్ల క్యాన్సర్ ఇంకా ఎక్కువ పాకకుండా దోహదపడుతుంది.

గర్భాశయంలో గడ్డలు, అండాశయంలో కంతులు, ఇంకా ఎన్నో సమస్యలు, వాటివల్ల కలిగే ఇబ్బందులూ ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు, గర్భాశయం, అండాశయాలను తొలగించడం జరుగుతుంది. వీటిని 40-45 సం.ల కంటే ముందుగా తొలగించడం వల్ల శరీరానికి కావలసిన అండాశయాల నుంచి విడుదలయ్యే ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ పూర్తిగా తగ్గిపోయి, ఒంట్లో నీరసంగా, ఒళ్లు నొప్పులు, కాళ్ల నొప్పులు, మానసిక మార్పులు, కాల్షియం తగ్గిపోవడం, ఎముకలు బలహీన పడటం, సెక్స్ మీద ఆసక్తి తగ్గిపోవడం వంటి సమస్యలు, ఒక్కొక్కరి శరీర తత్వాన్ని బట్టి వివిధ రకాల తీవ్రతతో ఏర్పడవచ్చు. కానీ వాటిని తొలగించకుండా ఉంటే వచ్చే కాంప్లికేషన్స్ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, వయసుతో సంబంధం లేకుండా తొలగించవలసి ఉంటుంది.

ఇది ఎంత వరకు నిజం?



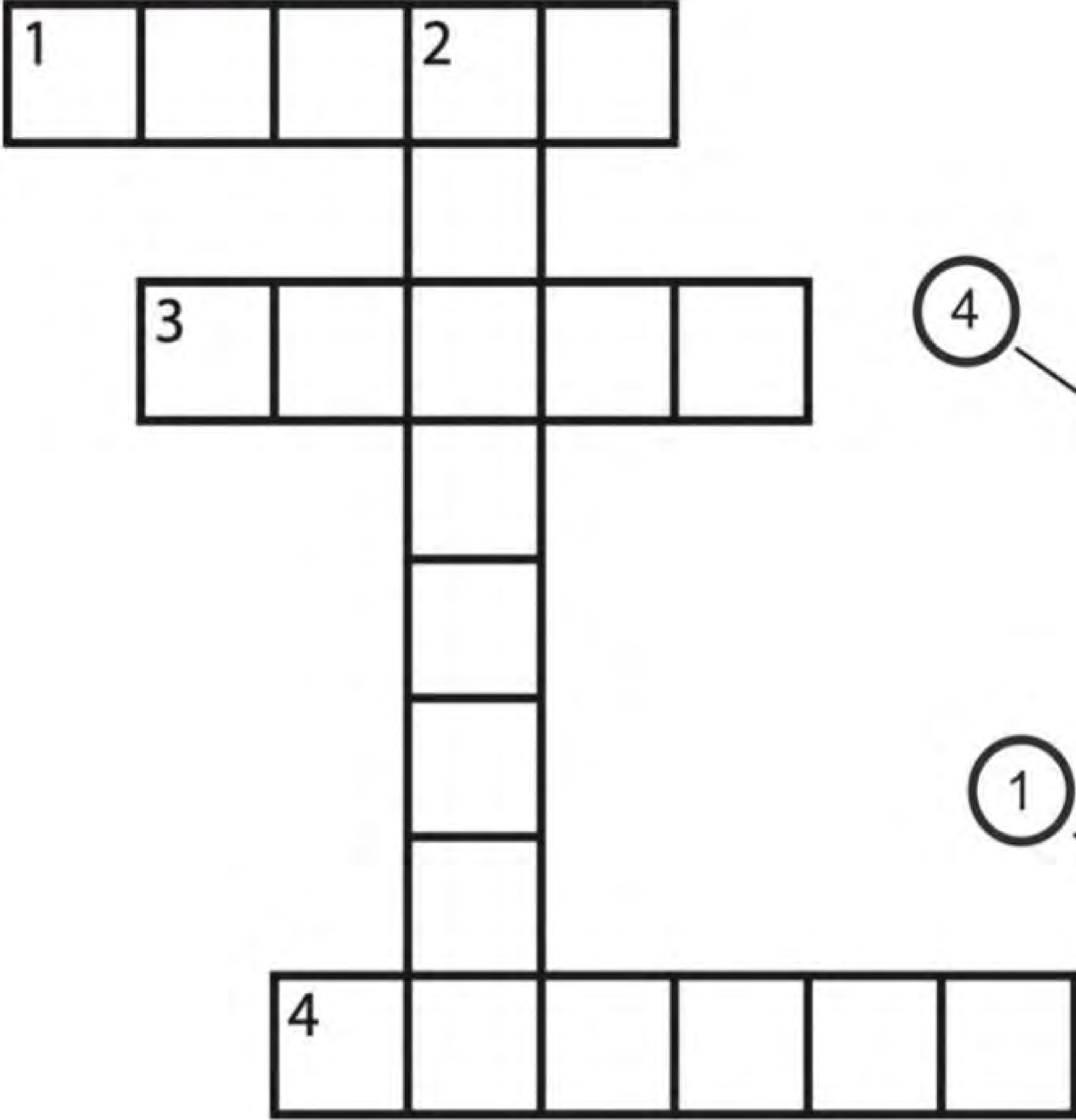
గర్భాశయం, అండాశయాలు తీసివేసిన తర్వాత వచ్చే సమస్యలకు తీవ్రతను బట్టి, విటమిన్స్, కాల్షియం, ఆహారంలో మార్పులు, అవసరమైతే ఈస్ట్రోజన్ మాత్రలు వంటివి డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో వాడవలసి ఉంటుంది.

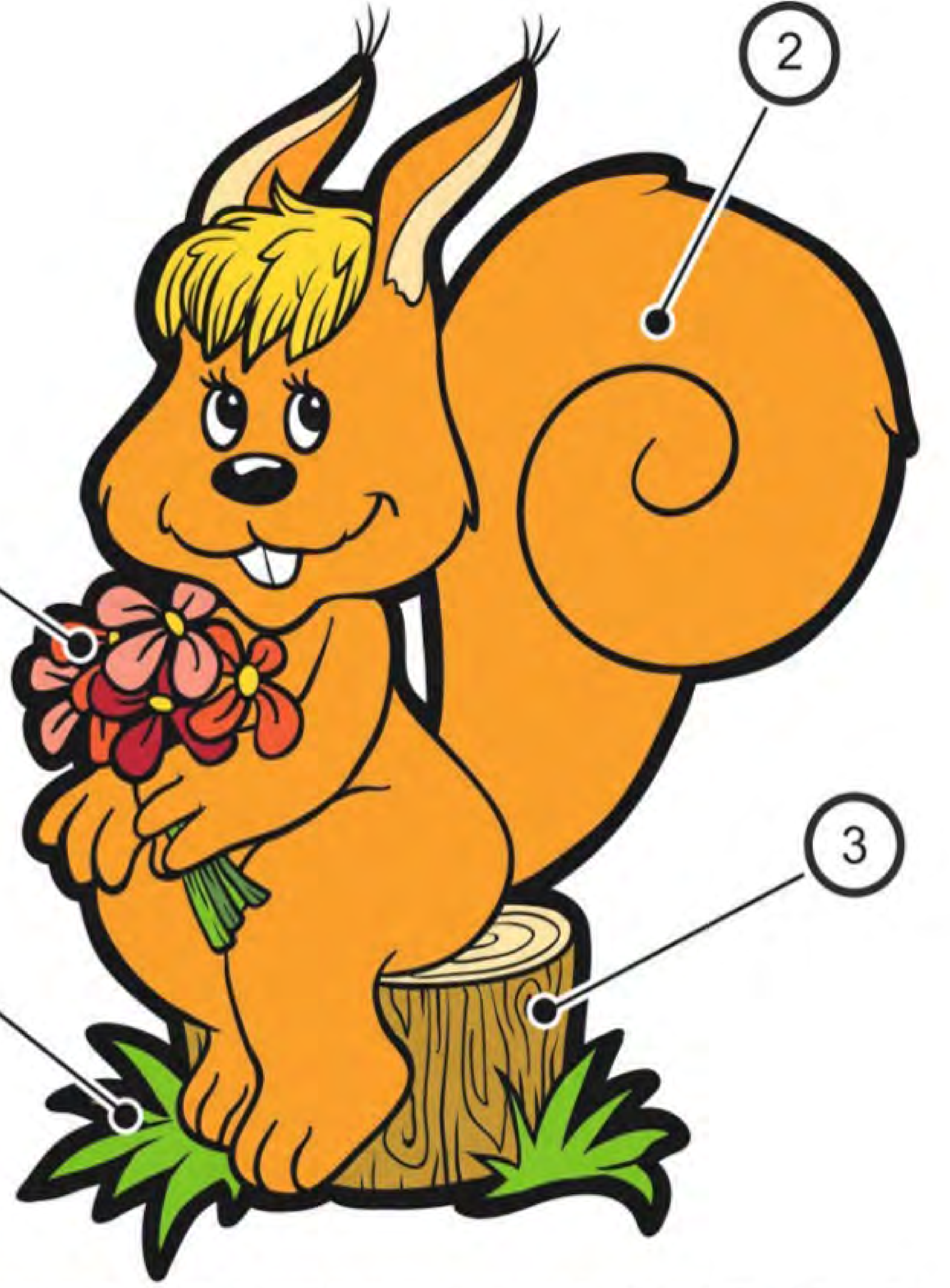
● పదహారేళ్ల వయసులో నెలసరి రాకపోతే భవిష్యత్‌లో క్యాన్సర్ ముప్పు ఎదుర్కొనే ప్రమాదం ఉంటుందా? జన్యుపరమైన లోపాల వల్ల 'గొనాడ్స్' అనేవి అండాశయంగా మారకపోవడం వల్ల క్యాన్సర్ కణాలుగా మారే ప్రమాదం ఉంది అనే విషయం చదివాను. ఇది ఎంత వరకు నిజం?

- ఎన్.కీర్తి, సంగారెడ్డి

పదహారేళ్ల లోపల నెలసరి రాకపోతే, భవిష్యత్‌లో క్యాన్సర్ ముప్పు ఉండాలని ఏమీలేదు. కాకపోతే పదహారేళ్లు వచ్చినా పీరియడ్స్ ఎందుకు రావట్లేదు అని తెలుసుకోవడానికి అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకుని, దానికి తగ్గ చికిత్స తీసుకోవలసి ఉంటుంది. తల్లి కడుపులో శిశువు ఉన్నప్పుడు తొమ్మిది వారాలకే శిశువులో జన్యువులను బట్టి, గొనాడ్స్ ఎక్స్ ఎక్స్ జన్యువులు అయితే అండాశయాలుగా లేదా ఎక్స్ వై అయితే టెస్టిస్ (వృషణం)గా మెల్లగా ఏర్పడటం మొదలవుతుంది.

అవి పైపొట్టలో మొదలై, శిశువు జన్మించే సమయానికి వాటి స్థానం అంటే కిందకి జారుతాయి. ఆడబిడ్డలో అయితే పొత్తికడుపులోకి జారుతాయి. మగబిడ్డలో రెండు వృషణాలు బిడ్డ జన్మించేటప్పటికి కడుపులో నుంచి బయటకు వచ్చి స్క్రోటమ్‌లోకి చేరుతాయి. అన్‌డిసెండెడ్ టెస్టికల్స్ 10% మందిలో వృషణాలు స్క్రోటమ్‌లోకి దిగవు. వీరిలో కొంతమందిలో 9-12 నెలల లోపల దిగుతాయి. వృషణాలు కిందకి దిగకుండా ఎక్కువ కాలం కడుపులో ఉండటం వల్ల, లోపల వాతావరణానికి, వేడికి అవి పాడవటం, అలాగే వాటిలో క్యాన్సర్ ఏర్పడే అవకాశాలు చాలా ఉన్నాయి. అలాగే ఆడవారిలో కూడా జన్యుపరమైన కారణాల వల్ల గొనాడ్స్ అండాశయంగా మారకపోయినా, ఒకవేళ మారినా, అవి పూర్తి స్థాయిలో మారకుండా, వాటిలో టిష్యూ, ఫాలికల్స్ సరిగా ఏర్పడకపోయినా, కొందరిలో క్యాన్సర్‌గా మారే అవకాశం ఉంటుంది. అలా ఉన్నప్పుడు అవసరమైతే, సర్జరీ ద్వారా వాటిని తొలగించడం జరుగుతుంది. ●



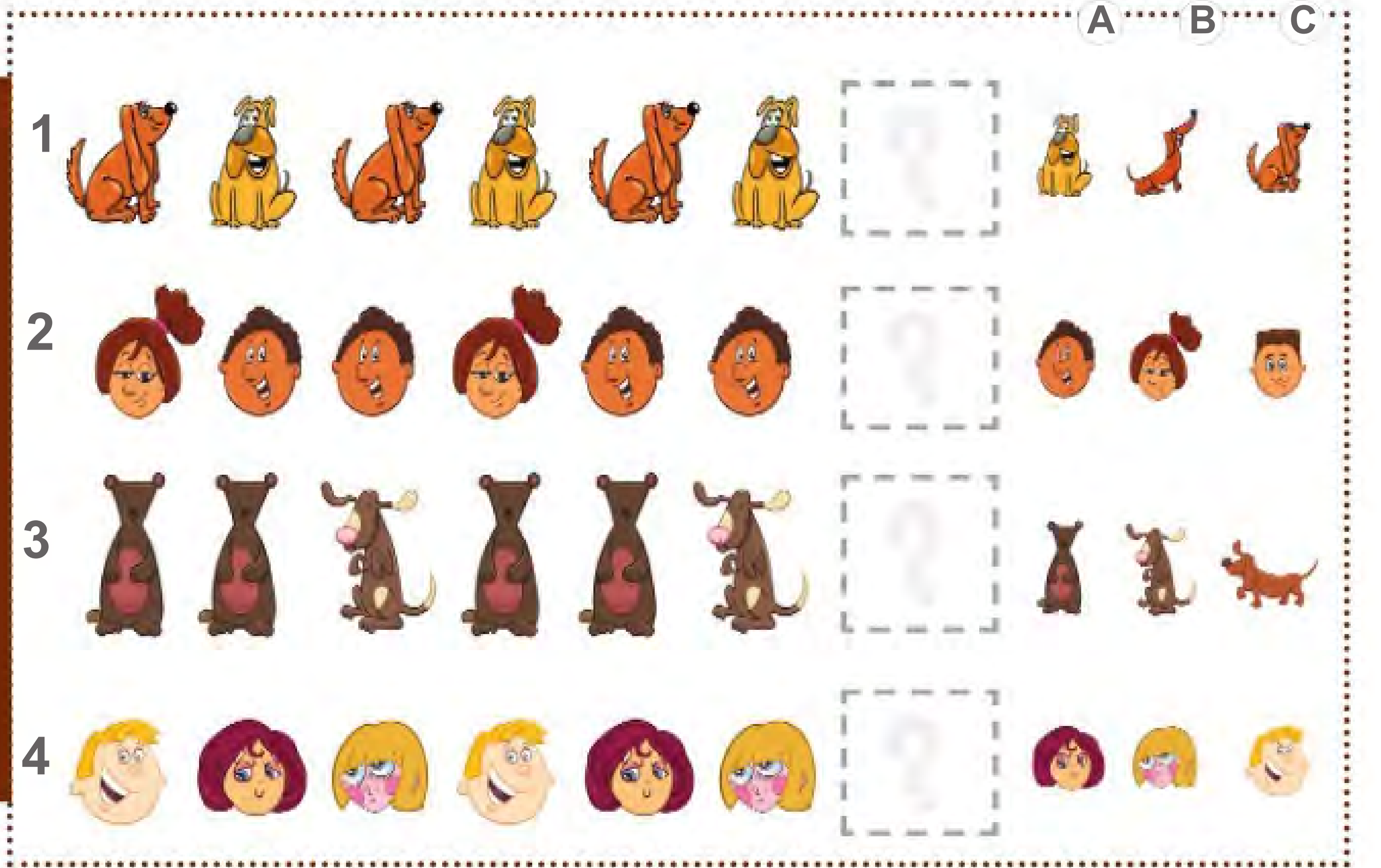


ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం

అంకెల దగ్గర ఉన్న వాటి ఇంగ్లిష్ పేర్లను అడ్డం, నిలువు గడులలో రాయండి.

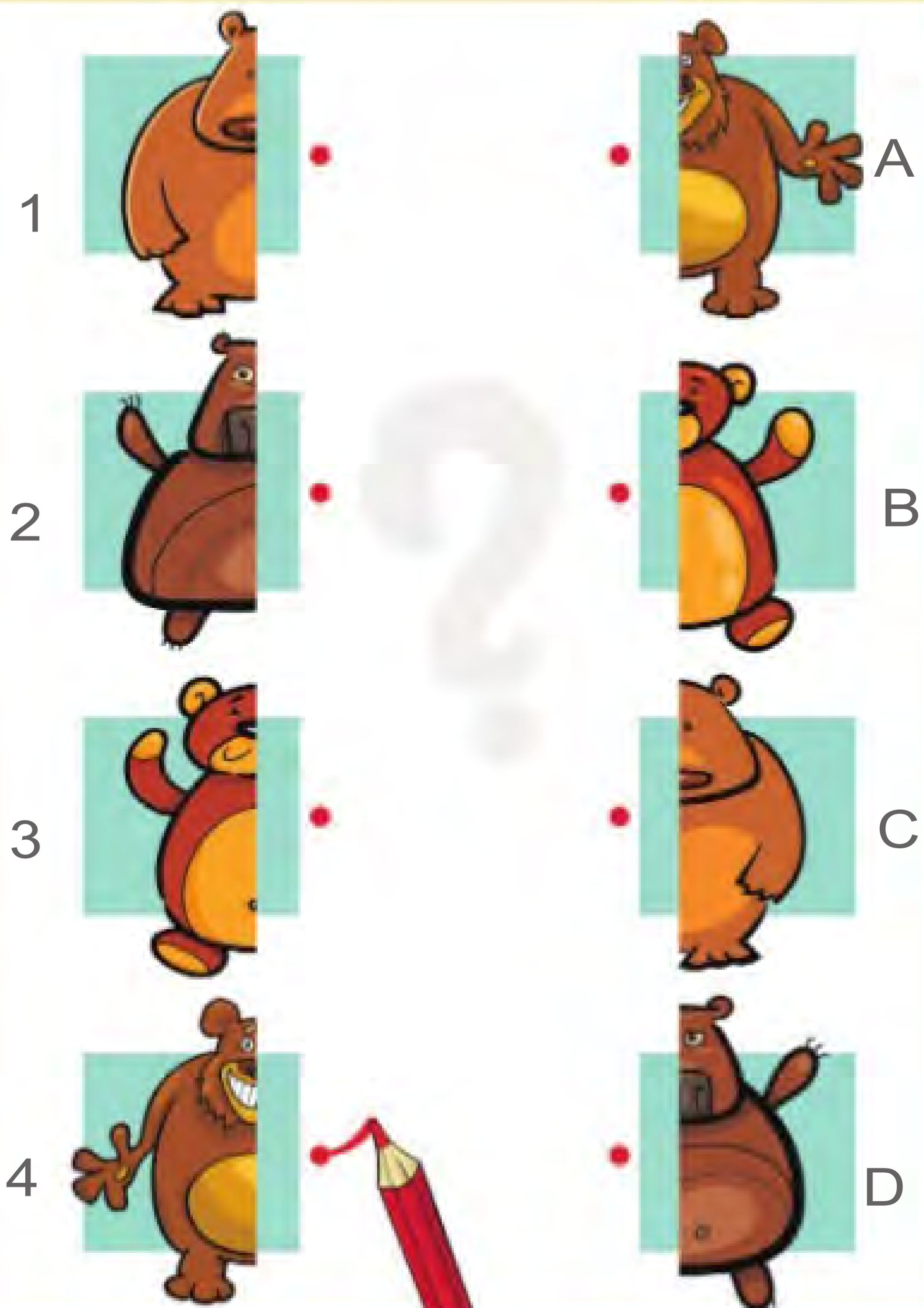
ఆ తరువాత?

ఎడమ వైపు ఇచ్చిన బొమ్మల వరుస క్రమాన్ని పరిశీలించి, కుడివైపు ఇచ్చిన బొమ్మలలో ఖాళీ గడులలో ఏవి రావాలో రాయండి.



జత కలపండి

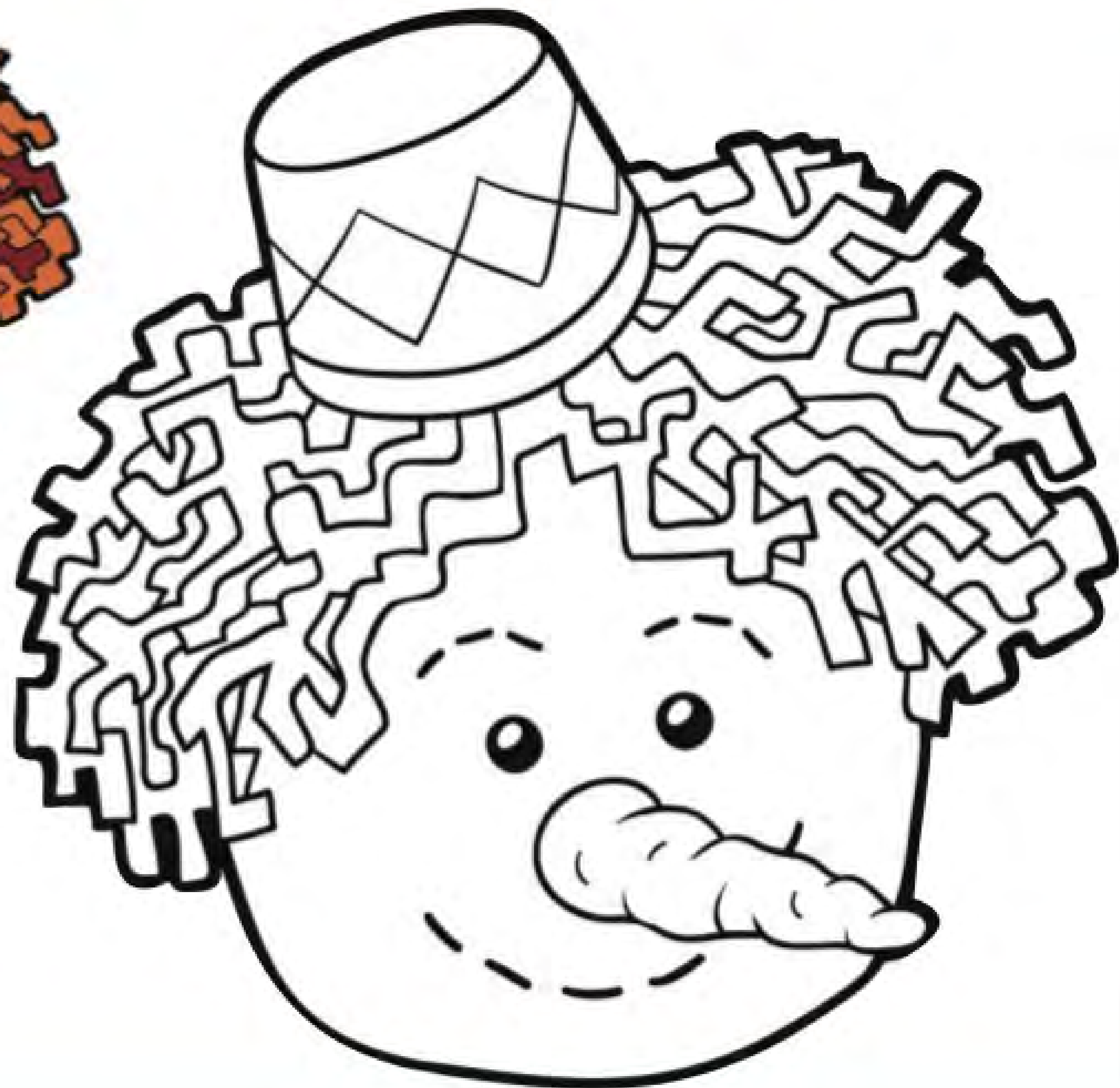
కుడి, ఎడమ వైపు ఇచ్చిన చిత్రాలను చూసి ఏ బొమ్మకు ఏది జత అవుతుందో గుర్తించండి.





రంగులు వేయండి

పై బొమ్మని చూస్తూ, కింది బొమ్మను రంగులతో ముస్తాబు చేయండి.



జవాబులు

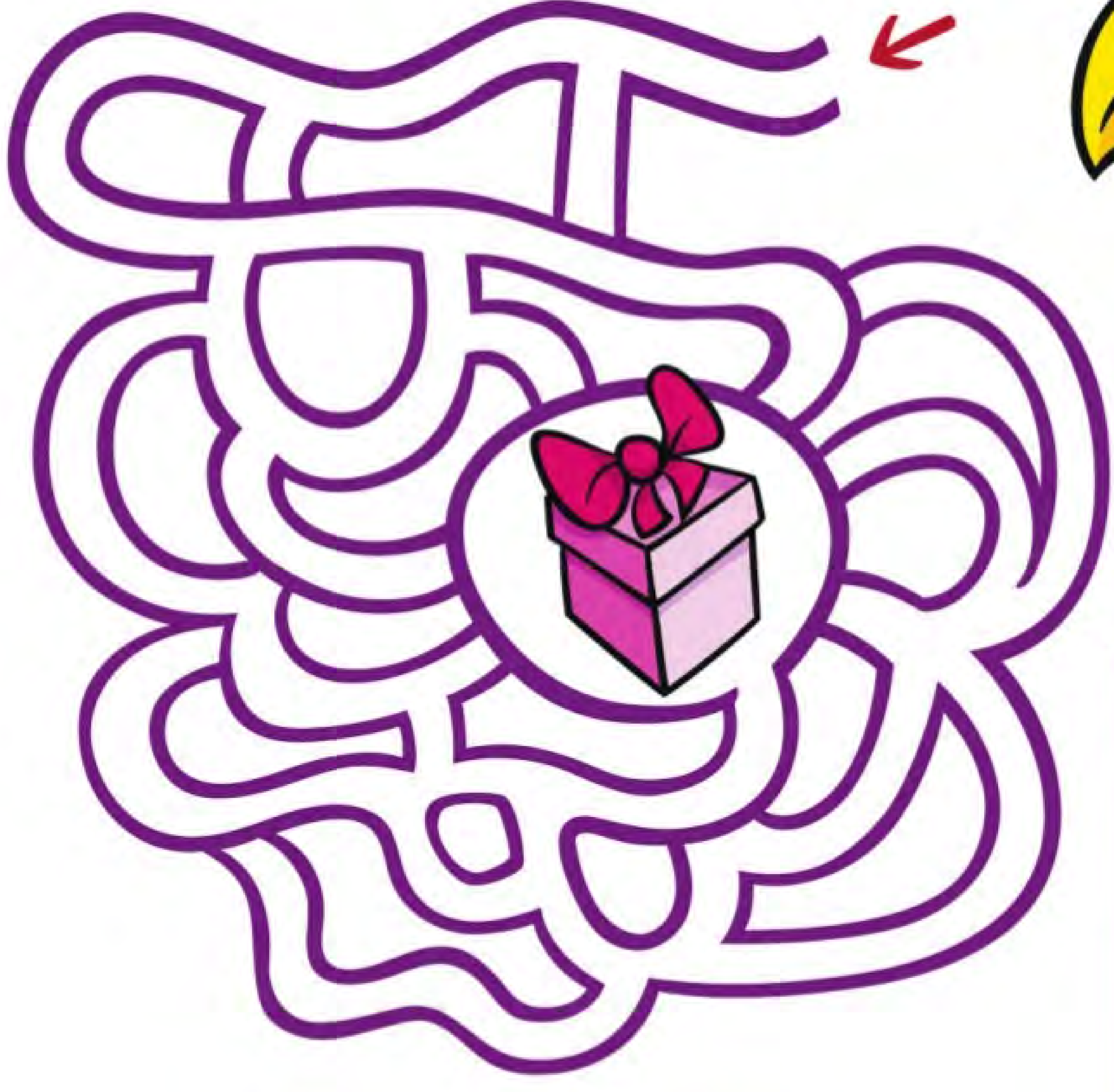
క్రాస్‌వర్డ్ పజిల్:
అడ్డం:
1. GRASS
3. STUMP
4. FLOWER
నిలువు:
2. SQUIRREL

జతకలపండి:
1-C, 2-D,
3-B, 4-A

ఆ తరువాత:
1-C, 2-B,
3-A, 4-C

ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. **ప్రియదర్శిని రామ్,** ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ – 34. **funday.sakshi@gmail.com**

బుక్ డిజైనింగ్: **కుసుమ**





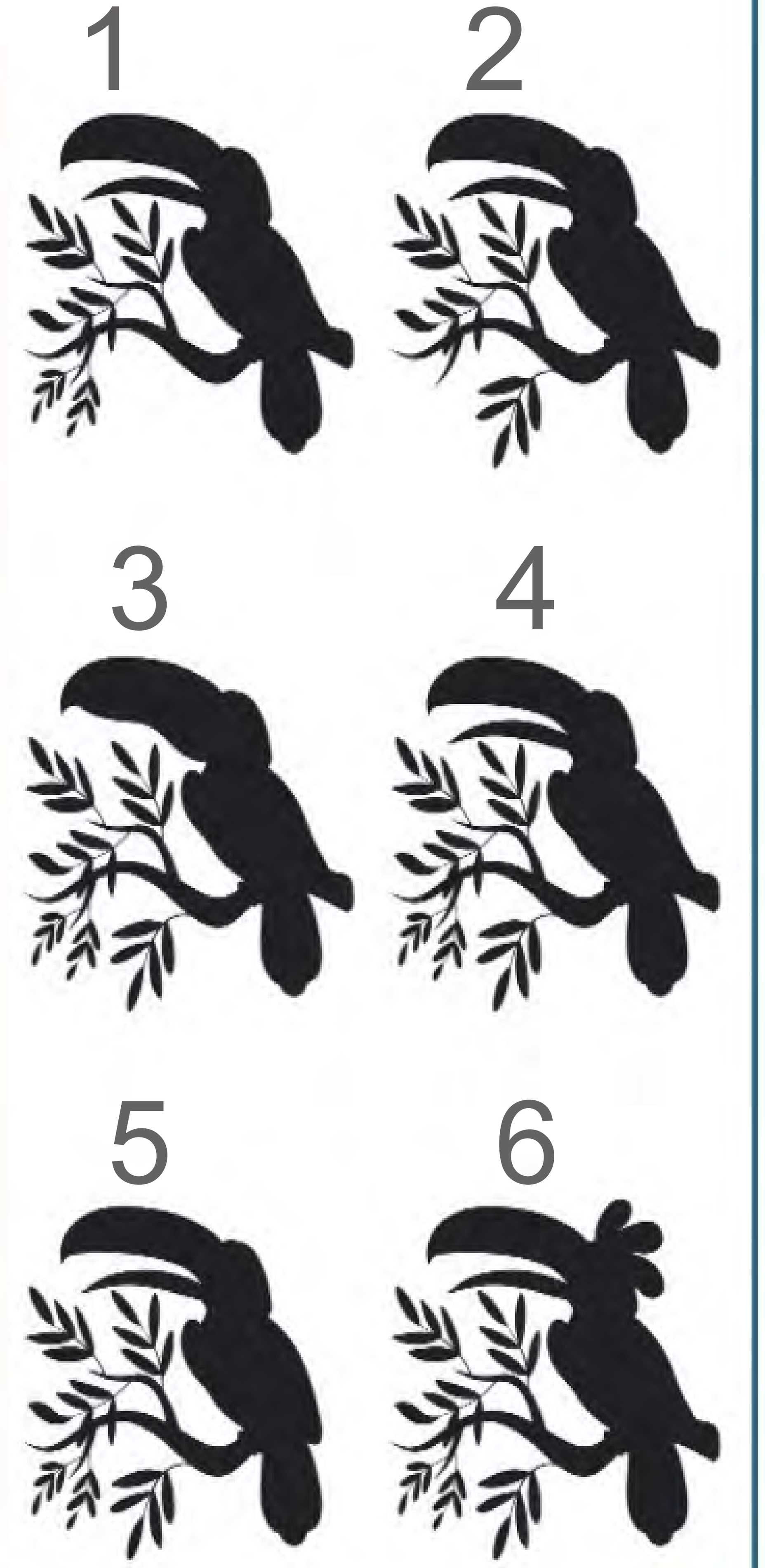
దారి చూపండి

చింటు గిఫ్ట్‌బాక్స్ దగ్గరికి వెళ్లాలి. కానీ దారి తెలియక తికమక పడుతున్నాడు. మీరు దారి చూపి సహాయం చేయండి.



అది ఏది?

కింద ఇచ్చిన ఆరు నీడల్లో, పైన ఉన్న పిట్ట నీడ ఏమిటో కనిపెట్టండి.

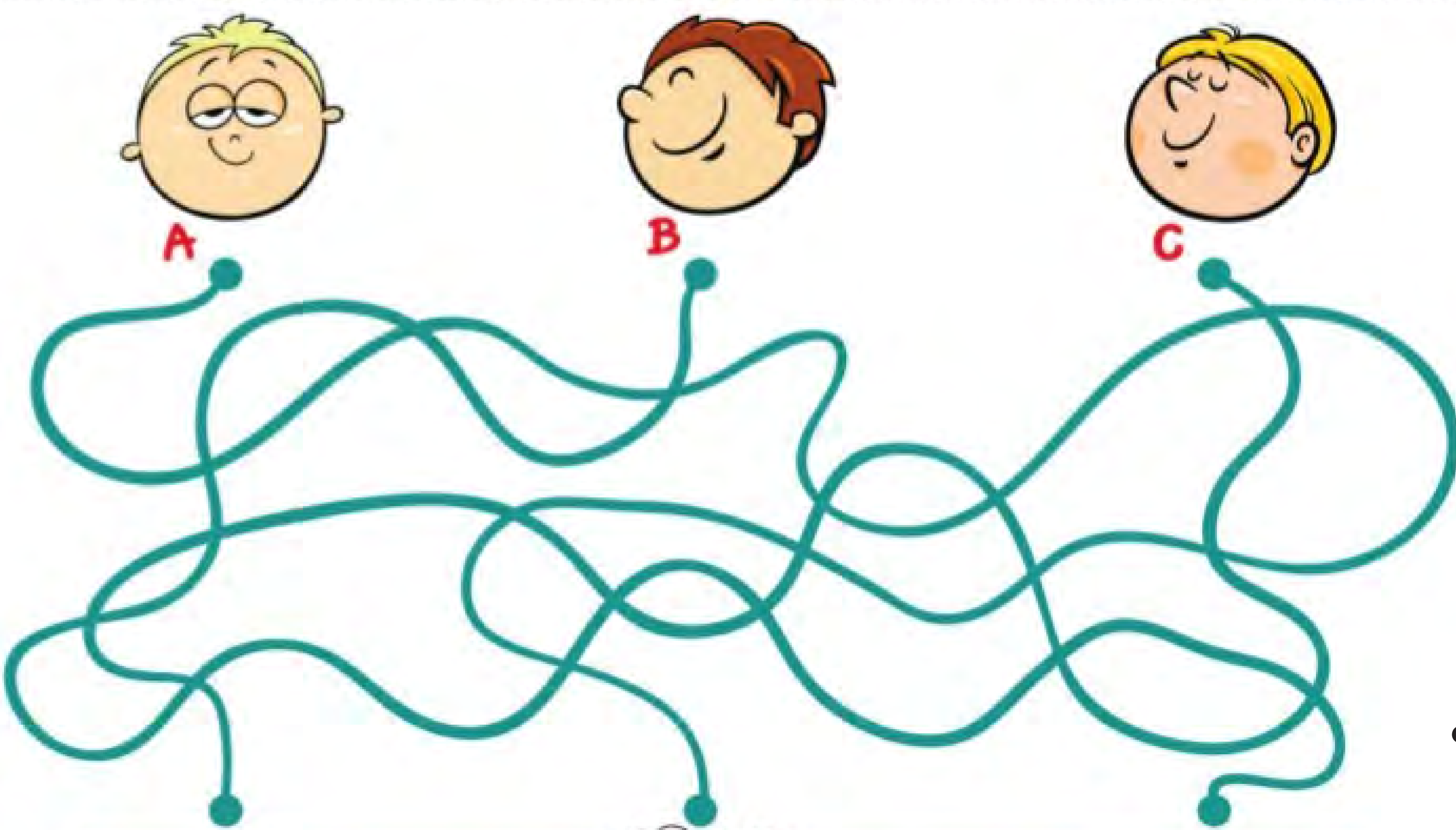






తక్కున చెప్పండి

ఈ చిత్రంలో ఎన్ని కుక్కలు ఉన్నాయో తక్కున లెక్కించి చెప్పండి.





ఎవరు ఎక్కడికి?

ఎ, బి, సిలలో ఎవరు ఎక్కడికి వెళుతున్నారో కనిపెట్టండి.

జవాబులు

దారి చూపండి:



అది ఏది: 4

తక్కున చెప్పండి: 19

ఎవరు ఎక్కడికి: A-2, B-3, C-1

RNI Reg No.APTEL/2008/23482

www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు

పుస్తకముల పట్టిక

(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** పేజ్ లైక్ చేయండి.



Like us to follow :

MOHAN PUBLICATIONS

Rajamahendravaram



0883 - 246 2565
903 246 2565

mohan PUBLICATIONS

మోహన్ పబ్లికేషన్స్,

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం, రాజమహేంద్రవరం - 533101.

WWW.MOHANPUBLICATIONS.COM

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్ఛరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డీవైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాధ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95.	శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96.	రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97.	ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98.	ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99.	లఘుజాతకం	63-00
100.	జాతకాలంకారము	63-00
101.	మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102.	వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103.	మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104.	కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105.	సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106.	కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107.	తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108.	వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109.	ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110.	మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111.	కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112.	మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113.	నారద సంహిత	200-00
114.	పంచాంగపీలికలేఖికాగణితం	250-00
115.	తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116.	సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117.	రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118.	ఛాయాగ్రహములు	99-00
119.	జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120.	జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121	గ్రహభావ బలములు	50-00
122.	కాలచక్రదశ	50-00
123.	అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125.	పురోగామి జాతకం	50-00
126.	భావార్ధరత్నాకరం	75-00
127.	భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128.	అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్‌శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళ డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్ స (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవేవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ,,	250-00
నారద సంహిత ,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ,,	60-00
మయమతము - వచనము ,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర	100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00